

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP *PEAK PERFORMANCE*  
ATLET FUTSAL USIA REMAJA**



Oleh:

**MUHAMMAD IQBAL PRATAMA**

**1125151664**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi sebagai Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

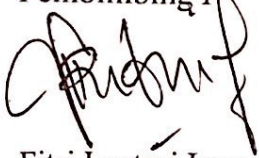
**2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap *Peak Performance* Atlet Futsal Usia Remaja

Nama : Muhammad Iqbal Pratama  
NIM : 1125151664  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

Pembimbing I



Fitri Lestari Issom, M.Si

NIP. 198005212008012008

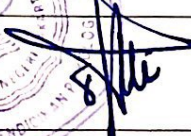
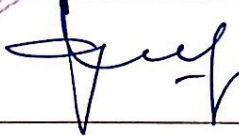


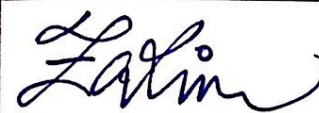
Pembimbing II



Prof. Dr. Yufiarti, M.Si

NIP. 196402171986102001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggung Jawab)*		26/08-2019
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si (Wakil Penanggung Jawab)**		20 Agustus 2019
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni (Ketua Penguji)		20 Agustus 2019
Dr. R. A. Fadhallah, S.Psi, M.Si (Anggota I)***		20 Agustus 2019
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Anggota II)***		20 Agustus 2019

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Muhammad Iqbal Pratama

Nomor Registrasi : 1125151664

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Peak Performance* Atlet Futsal Usia Remaja” adalah :

1. Dibuat dan di selesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain .

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta,

Yang Membuat Pernyataan,



(Muhammad Iqbal Pratama)

## **LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

*“ Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu ”*

*Penelitian ini dipersembahkan untuk Allah SWT yang selalu memberikan kejutan dan kelancaran dalam perjalanan penulisan ini*

*Untuk Mamah dan Papah tercinta yang tidak berhenti untuk mendukung apapun yang terbaik untuk anaknya,*

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Iqbal Pratama  
NIM : 1125151664  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty – Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Peak Performance* Atlet Futsal Usia Remaja”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Agustus 2019

Yang Menyatakan,



Muhammad Iqbal Pratama

v

**MUHAMMAD IQBAL PRATAMA**  
PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP *PEAK PERFORMANCE* PADA  
ATLET FUTSAL USIA REMAJA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,  
Universitas Negeri Jakarta, 2019.

**ABSTRAK**

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja. Subjek pada penelitian ini berjumlah 128 responden di daerah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi berusia 14-22 tahun. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Alat ukur yang digunakan untuk Instrumen *Peak Performance* yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang dibuat oleh Garfield dan Bennet (dalam Fakhurri, 2018). Selain itu, alat ukur kepercayaan diri menggunakan skala yang dikembangkan oleh Vealey (1986) yaitu *the State Sport Confidence Inventory* (SSCI). Dalam proses pengolahan data menggunakan aplikasi olah data SPSS 24 dengan pengujian hipotesis adalah regresi linier.

Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja sebesar 13,3% dan 86,7% dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: ***Peak Performance*, Kepercayaan Diri.**

**MUHAMMAD IQBAL PRATAMA**  
**THE EFFECT OF SELF CONFIDENCE ON PEAK PERFORMANCE AT**  
**ADOLESCENT FUTSAL ATHLETE**

Skripsi

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,  
State University of Jakarta, 2019.

**ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of confidence in peak performance in adolescent futsal athlete. Subjects in this study were 128 respondents in the areas of Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang and Bekasi, aged 14-22 years. Subjects were selected using purposive sampling technique.

Measuring instruments used for Peak Performance Instruments used in this study are instruments made by Garfield and Bennet (in Fakhurri, 2018). In addition, a measure of confidence uses a scale developed by Vealey (1986), the State Sport Confidence Inventory (SSCI). In the data processing using the SPSS 24 data processing application with hypothesis testing is linear regression.

The results of this study are that there is a significant influence between confidence in peak performance in futsal athletes in adolescents by 13.3% and 86.7% influenced by factors not examined in this study.

**Keywords:** Peak Performance, Self-Confidence.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Peak Performance* Atlet Futsal Usia Remaja”.

Penelitian ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa dalam menyusun dan penulisan peneliti ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini :

1. Kepada Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Kepada Bapak Dr. Gumgum Gumelar F. R, M.Si selaku Pembantu Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Kepada Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Kepada Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si. selaku dosen pembimbing pertama dalam penyelesaian skripsi ini, yang telah meluangkan waktu, selalu membimbing, mengarahkan dan memberikan petunjuk dalam ketidaktahuan penulis. Terimakasih untuk selalu memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
5. Kepada Ibu Prof. Dr. Yufiarti M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah mengizinkan dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberi ilmu, bimbingan dan arahan yang bermanfaat bagi peneliti.
7. Kepada Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta, yaitu bapak Udin dan Bang Adul, staf administrasi Universitas negeri Jakarta, atas bantuan dalam pengurusan administrasi selama ini.



8. Bapak Erik selaku ahli psikologi yang telah membantu penulis melakukan expert judgement serta memberikan arahan selama peneliti menyelesaikan skripsi.
9. Kepada Mamah dan Papah yang selalu memberikan doa, semangat, nasehat dan bantuan untuk peneliti baik secara materiil maupun non-materiil.
10. Kepada Adik penulis , Nadien dan Gadis atas bantuan, doa dan dukungannya selama proses penelitian
11. Kepada kerabat dekat penulis, Bayu ,Dede, Hanif atas dukungannya selama proses penelitian ini.
12. Kepada Bang Ridho, selaku pelatih futsal di Futsal Psikologi UNJ, atas dukungan dan motivasinya kepada penulis dalam mendalami ilmu Futsal yang menjadi acuan dalam penulisan ini juga teman-teman satu tim.
13. Kepada Assyeggaf, teman dekat penulis yang banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
14. Kepada Windy Aulia. Terimakasih atas keceriaan, dukungan, kesabaran, doa, saran dan segala bantuan dalam bentuk materi maupun non materi, karena berkat dirinya, penulis bisa menyelesaikan penelitian ini.
15. Teman-teman satu bimbingan, yaitu Assyeggaf, Mahes, Via, Astya, Febi, Widi, yang telah memberikan arahan, dukungan, kerjasama hingga skripsi ini selesai
16. Kepada sahabat-sahabat terbaik penulis di angkatan 2015, Budi, Ario, Faiz, Dela, Bagas, Fadel, Nandi, Isna, Astya, Dewi, Dayana, Mita. Terimakasih motivasi dan saran yang diberikan selama skripsi.
17. Kepada sahabat-sahabat terbaik penulis di angkatan 2014 Kak Putri, Kak Neno, Kak Shinta, Bang Fitroh, Bang Anjar, Bang Rangga, Bang Dimas atas kebaikan dan bantuannya selama ini.
18. Seluruh teman-teman seperjuangan selama perkuliahan angkatan 2015 khususnya keluarga besar kelas B 2015 yang luar biasa selama ini. Terima-kasih atas bantuan dan dukungannya.
19. Seluruh abang-abang, kakak-kakak, adik-adik, yaitu angkatan 2013, 2014, 2015, 2016 yang sudah membantu dalam perkuliahan selama ini.

20. Semua pihak yang tanpa disadari berkontribusi dalam membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga doa dan bantuan yang diberikan oleh semua pihak mendapatkan balasan dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu peneliti menerima kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi skripsi yang lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan instansi yang terkait.

Jakarta,  
Penulis,

Muhammad Iqbal Pratama

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN</b>	
<b>PANITIA SIDANG SKRIPSI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK</b>	
<b>KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.6.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	9
2.1 <i>Peak Performance</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>Peak Performance</i> .....	9
2.1.2 Karakteristik <i>Peak Performance</i> .....	10
2.1.3 Aspek-aspek <i>Peak Performance</i> .....	11

2.1.4	Faktor – faktor yang Mempengaruhi <i>Peak Performance</i> .....	13
2.2	Kepercayaan Diri .....	15
2.2.1	Definisi Kepercayaan Diri .....	15
2.2.2	Aspek – aspek Kepercayaan Diri .....	16
2.2.3	Sumber Kepercayaan Diri .....	17
2.2.4	Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	18
2.3	Atlet .....	20
2.4	Futsal .....	21
2.5	Remaja .....	22
2.5.1	Definisi Remaja .....	22
2.5.2	Ciri-ciri Remaja .....	23
2.5.3	Perkembangan Remaja .....	24
2.6	Hubungan Antar Variabel .....	25
2.7	Kerangka Berpikir .....	26
2.8	Hipotesis .....	27
2.9	Penelitian yang Relevan .....	28
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN</b> .....	30
3.1	Tipe Penelitian .....	30
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian .....	31
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian .....	31
3.2.2	Definisi Konseptual Variabel .....	31
3.2.3	Definisi Operasional Variabel .....	32
3.3	Populasi dan Sampel .....	32
3.3.1	Populasi .....	32
3.3.2	Sampel .....	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.4.1	<i>Peak Performance</i> .....	35

3.4.2 Kepercayaan Diri .....	38
3.5 Uji Coba Instrumen .....	43
3.5.1 Uji Coba Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	44
3.5.2 Uji Coba Instrumen Kepercayaan Diri .....	46
3.6 Analisis Data .....	48
3.6.1 Uji Statistik .....	48
3.6.2 Hipotesis Statistik .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
4.1 Gambar Subyek Penelitian .....	50
4.1.1 Gambar Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
4.1.2 Gambar Sampel Penelitian Berdasarkan Usia .....	51
4.1.3 Gambar Sampel Penelitian Berdasarkan Domisili .....	54
4.2 Prosedur Penelitian .....	56
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	56
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	58
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	59
4.3.1 Data Deskriptif <i>Peak Performance</i> .....	59
4.3.2 Data Deskriptif Kepercayaan Diri .....	61
4.3.3 Uji Normalitas .....	64
4.3.4 Uji Linieritas .....	64
4.3.5 Uji Korelasi .....	66
4.3.6 Uji Hipotesis .....	66
4.4 Pembahasan .....	69
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	70
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
5.1 Kesimpulan .....	71
5.2 Implikasi .....	71
5.3 Saran .....	72
5.3.1 Atlet .....	72

5.3.2	Pelatih .....	72
5.3.3	Penelitian Selanjutnya .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>73</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>77</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>121</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skoring Item Skala Kepercayaan diri dan <i>Peak Performance</i> ..	34
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Uji Coba Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	37
Tabel 3.3	Skoring Item Skala <i>Peak Performance</i> .....	38
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Uji Coba Instrumen Kepercayaan Diri .....	41
Tabel 3.5	Skoring Item Skala Kepercayaan Diri .....	42
Tabel 3.6	Kaidah Realibilitas oleh Guilford .....	44
Tabel 3.7	Hasil Uji Coba Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	44
Tabel 3.8	<i>Blueprint Final</i> Instrumen <i>Peak Performance</i> .....	45
Tabel 3.9	Hasil Uji Coba Instrumen Kepercayaan Diri .....	46
Tabel 3.10	<i>Blueprint Final</i> Instrumen Kepercayaan Diri .....	47
Tabel 4.1	Data Distribusi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
Tabel 4.2	Data Distribusi Penelitian Usia Subjek Penelitian .....	51
Tabel 4.3	Data Distribusi Penelitian Berdasarkan Usia Subjek Penelitian ..	53
Tabel 4.4	Data Distribusi Domisili Subjek Penelitian .....	55
Tabel 4.5	Data Distribusi Deskriptif Data <i>Peak Performance</i> .....	59
Tabel 4.6	Kategorisasi Skor <i>Peak Performance</i> .....	61
Tabel 4.7	Data Distribusi Deskriptif Data Kepercayaan Diri .....	62
Tabel 4.8	Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri .....	63
Tabel 4.9	Uji Normalitas .....	64
Tabel 4.10	Uji Linieritas <i>Peak Performance</i> dan Kepercayaan Diri .....	65
Tabel 4.11	Hasil Korelasi <i>Peak Performance</i> dan Kepercayaan Diri .....	66
Tabel 4.12	Uji Signifikansi .....	67
Tabel 4.13	Uji Model <i>Summary</i> .....	67
Tabel 4.14	Uji Persamaan Regresi .....	68

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran .....	27
Gambar 4.1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek Penelitian .....	51
Gambar 4.2 Data Distribusi Usia Remaja Subjek Penelitian .....	52
Gambar 4.3 Data Distribusi Berdasarkan Usia.....	54
Gambar 4.4 Data Distribusi Domisili Subjek Penelitian .....	55
Gambar 4.5 Data Deskriptif <i>Peak Performance</i> .....	60
Gambar 4.6 Data Deskriptif Kepercayaan Diri .....	62
Gambar 4.7 Scatter Plot Linieritas <i>Peak Performance</i> Kepercayaan Diri...	65



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen untuk Uji Validitas dan Realibilitas .....	77
Lampiran 2 Data Kasar (Excel) Uji Coba .....	88
Lampiran 3 Analisis Data Uji Coba Validitas dan Realibilitas .....	90
Lampiran 4 Instrumen Uji Final .....	94
Lampiran 5 Data Kasar (Excel) Uji Final .....	104
Lampiran 6 Data Deskriptif Variabel .....	112
Lampiran 7 Uji Normalitas .....	113
Lampiran 8 Uji Liniear .....	117
Lampiran 9 Uji Hipotesis .....	118
Lampiran 10 Foto .....	119

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi yang prima. Terdapat banyak jenis olahraga yang populer baik individu maupun beregu. Futsal adalah termasuk olahraga beregu, bahwa permainan futsal mengharuskan para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang dan bertahan dan juga sirkulasi permainan tanpa bola ataupun timing yang tepat. Seorang pemain juga harus memiliki fisik, mental dan teknik bermain yang baik. Teknik dasar yang perlu dikuasai seorang atlet futsal yaitu *passing*, *control*, *chipping*, *dribbling* dan *shooting* (Lhaksana, 2011). Teknik dasar sangatlah penting, karena menunjang performa pemain di lapangan.

Berbagai macam cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen antar wilayah sampai antar negara. Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan beberapa tahun belakangan ini sangat berkembang pesat, khususnya di Indonesia adalah Futsal. Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia ditunjuk oleh *Asian Football Federation* (AFF) menjadi tuan rumah turnamen “*Futsal Asian Championship*”. Pada saat itu disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton dan mengenal olahraga futsal. Dalam beberapa tahun terakhir, futsal berkembang sangat pesat dan dikenal oleh masyarakat Indonesia terutama di perkotaan (Ardianto, 2013).

Dalam peraturannya, futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim memiliki lima pemain inti, salah satu diantaranya adalah seorang penjaga gawang. Futsal merupakan olahraga bola yang dimainkan dengan menggunakan kaki seperti halnya dengan sepak bola, tetapi futsal memiliki lapangan yang ukurannya lebih kecil dari sepak bola dan memiliki peraturan yang berbeda (Jaya, 2008).

Dalam futsal, untuk mencapai kemenangan di perlukan teknik, taktik dan stamina yang baik. Selain faktor fisik, perkembangan olahraga akhir-akhir ini dapat dilihat bahwa peranan faktor psikologis dalam mencapai prestasi begitu besar. Hal ini dibuktikan melalui banyaknya penelitian dan studi tentang keterlibatan aspek psikologis dalam olahraga.

Hasil penelitian Lina Astriani (2010) yang berjudul pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet basket di kota Malang menunjukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan *peak performance*. Semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki, maka akan semakin tinggi pula *peak performance*-nya. Selain itu, hasil penelitian Mukhammad Sapta. Winahyu (2014) menemukan bahwa korelasi variabel bebas secara parsial dan simultan terhadap variabel terikat artinya terdapat hubungan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika tingkat kepercayaan diri pemain tinggi maka penampilan puncak juga tinggi begitu pula sebaliknya. Tingkat kepercayaan diri rendah maka penampilan puncak rendah.

Menurut Williams (dalam Prambayu, 2017) *peak performance* adalah kekuatan luar biasa ketika seorang atlet mampu menampilkan kemampuan fisik dan mentalnya secara optimal. *Peak performance* tidak dapat dilihat dari menang dan kalah suatu pertandingan. Satiadarma (2000) mengatakan banyak orang yang keliru dengan arti dari *peak performance* ini, *peak performance* bukan berarti kemenangan. Setiap atlet dapat mencapai *peak performance* melalui kemampuan yang dimiliki dan latihan yang optimal, namun *peak performance* ini tidak menjadi penentu kemenangan.

Dalam bidang olahraga misalnya untuk dapat sukses seorang atlet harus berlatih keras, punya fasilitas penunjang untuk latihan, dan punya pelatih yang bisa membimbing serta mengarahkan potensi yang dimiliki. Tujuan dilakukan pelatihan dan pembinaan atlet sendiri menurut Gunarsa, Satiadarma, & Soekasah (1996)

adalah agar atlet dapat mengeluarkan *peak performance* (kemampuan terbaik) saat bertanding.

Permasalahan atlet yang sering kali muncul adalah individu tidak dapat mengeluarkan kemampuan terbaiknya dalam sebuah latihan dan pertandingan yang kemudian diinterpretasikan *peak performance* atlet tersebut. *Peak performance* sendiri adalah kondisi ajaib ketika fisik dan mental keduanya selaras digunakan bersama-sama (William & Krane, 1993). Menurut Satiadarma (2000) *peak performance* merupakan penampilan optimum yang dicapai seorang atlet. Senada dengan itu (Schneider, Bugental, & Pierson, 2011 dalam Utama, 2015) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran, dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Bisa dikatakan *peak performance* adalah kemampuan tersembunyi yang dikeluarkan melalui keterampilan dalam konteks atletik, seni pertunjukan, kekuatan fisik, kecakapan intelektual, komunikasi interpersonal, keberanian moral, atau banyak aktivitas luar biasa lainnya.

Selanjutnya dikatakan Schneider, Bugental, & Pierson, bahwa *peak performance* berfungsi menjadikan sesuatu lebih efisien, kreatif, dan produktif dalam melakukan suatu aktivitas. *Peak performance* memvalidasi keyakinan intuitif (keyakinan untuk merasakan) dalam kekuatan yang luar biasa. Dalam penelitiannya, Schneider, Bugental, & Pierson menemukan bahwa proses pembentukan *peak performance* dimulai dari fokus yang jelas. Beberapa contoh *peak performance* yang digambarkan oleh Schneider, Bugental, & Pierson adalah ketika seorang atlet basket memiliki konsentrasi tinggi dalam pertandingan, dan dia bertanding sangat baik dalam pertandingan yang keras, tanpa rasa lelah.

Dalam beberapa kasus, *peak performance* memang berkaitan dengan status juara, namun pada kasus lainnya *peak performance* tidak harus menghasilkan juara terutama dalam olahraga beregu tersebut hanya ada beberapa pemain yang sedang dalam penampilan puncaknya. Mark Spitz mencapai *peak performance* di Olympiade Munich dengan memperoleh tujuh emas cabang olahraga renang. Demikian pula

Nadia Commaneci dalam kondisi *peak performance* dia berkali-kali memperoleh nilai 10 untuk beberapa kategori perlombaan pacuan kuda. Akan tetapi, dalam sejumlah kasus lainnya, *peak performance* tidak selalu menghasilkan juara, terlebih dalam olahraga beregu. Meski dampak *peak performance* bagi atlet tidak selalu menghasilkan sebuah kemenangan atau gelar juara. Akan tetapi, menurut Satiadarma (2000) dengan atlet berada dalam kondisi *peak performance*, maka atlet akan tampil baik dalam sebuah pertandingan atau kompetisi. Dengan tampil lebih baik, maka peluang memenangkan sebuah pertandingan menjadi semakin besar. Selanjutnya, Wang (2010) mengungkapkan bahwa, ketika atlet tidak berada dalam kondisi *peak performance*, kecenderungan atlet untuk tampil buruk akan semakin besar. Namun begitu Gunarsa (2000) menyebutkan bahwa saat atlet berada dalam *peak performance*, dia sudah meraih prestasi puncaknya (*top achievement*).

Prestasi maksimal dapat dicapai oleh atlet dengan adanya kondisi fisik, teknik, dan taktik yang baik khususnya kepercayaan diri (Sin, 2017). Gunarsa (2004) menegaskan bahwa penampilan atlet pada saat bertanding dipengaruhi oleh sejumlah komponen, yakni fisik, teknik, dan psikis. Salah satu aspek psikologis yang mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam pertandingan adalah kepercayaan diri. Percaya diri dapat diartikan suatu kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan yang terbaik. Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan modal utama seseorang, khususnya atlet untuk mencapai prestasi (Yulianto & Nashori, 2006).

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima belum tentu mampu menampilkan penampilan terbaiknya jika tidak didukung oleh kondisi mental ataupun psikis yang baik (Gunarsa, 1996). Atlet yang mempunyai kepercayaan diri berarti atlet tersebut sanggup, dan meyakini dirinya dalam mencapai prestasi maksimal. Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Satiadarma, 2000).

Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Rasa percaya diri yang rendah dapat berpotensi menimbulkan prestasi yang rendah. Hal demikian dikarenakan bahwa rasa percaya diri yang rendah dapat menyebabkan individu tidak dapat menangani masalahnya yang rumit (Yulianto & Nashori, 2006). Lauster (dalam Komarudin, 2013) menegaskan tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul pada diri seseorang. Atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuan yang dimiliki dirinya.

Tingkat kepercayaan diri atlet sangat memengaruhi penampilan kondisi psikis lainnya. Komarudin (2013) berpendapat, atlet perlu memiliki kepercayaan diri karena kepercayaan diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Selain itu, Astriani (2010) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan landasan bagi *peak performance* (penampilan puncak) atlet dalam situasi kompetitif.

Peneliti melakukan *preliminary study* dengan metode wawancara kepada beberapa atlet futsal untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri seorang atlet berikut hasil wawancara atlet di bawah ini:

Wawancara yang dilakukan pada tanggal 20 Juni 2019 kepada W tentang kepercayaan diri, W menyatakan bahwa dengan latihan yang rutin, didampingin pelatih disaat bertanding dan dapat mendengarkan instruksi dari pelatih membuat dirinya percaya diri di dalam lapangan saat bertanding. W juga menyatakan bahwa dengan latihan yang dijalannya dapat menghasilkan permainan terbaiknya dilapangan disaat bertanding seperti menerima bola dengan baik, passing keteman didalam lapangan tanpa melakukan kesalahan.

Kemudian wawancara dilakukan pada tanggal 20 Juni 2019 kepada A, menyatakan pelatih pengaruh dalam rasa percaya diri dalam lapangan, dengan mendengarkan intruksi pelatih dengan sesuai keinginan pelatih seperti dapat mengontrol permainan tau harus menyerang dan bertahan dengan baik. Dengan itu dapat menampilkan permainan terbaiknya dalam lapangan

Wawancara selanjutnya dilakukan pada tanggal 21 Juni 2019 kepada J. J menyatakan persiapan yang intens dan latihan secara terstruktur membuat rasa kepercayaan diri J semakin tinggi disaat pertandingan. Faktor pelatih dalam membina dalam latihan dengan baik juga berpengaruh dalam pertandingan, yang dimana dapat menghasilkan permainan terbaiknya dalam pertandingan

Wawancara selanjutnya dilakukan pada tanggal 21 Juni 2019 kepada I, I menyatakan memiliki fisik yang baik atau keadaan sehat membuat dirinya fokus dalam pertandingan, itu yang membuat dirinya fokus pada pertandingan dan tanpa melakukan kesalahan sedikit pun dalam pertandingan tersebut. Dengan kondisi fisik yang kurang baik dapat kehilangan fokus dan sering membuat kesalahan dalam pertandingan yang mengakibatkan dirinya tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya dilapangan.

Berdasarkan hasil wawancara kepada atlet futsal di atas, peneliti mendapatkan fakta bahwa kepercayaan diri seorang atlet mempengaruhi *peak performance* nya di dalam suatu pertandingan yang seorang atlet futsal jalani

Berdasarkan pada latar belakang diatas, membuktikan bahwa faktor psikologis sangatlah penting dalam bidang olahraga. Gill, Gould, Weiss, Weinberg, Rushall, dan Terry (dalam Satiadarma, 2000), menjelaskan bahwa atlet yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki kecemasan dan ketegangan yang rendah, serta tidak mudah depresi, marah, dan bingung. Mereka sebaliknya memiliki kecenderungan memperoleh skoring tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, harga diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk mendominasi, agresi, inteligensi, kemandirian, ketegangan mental, independensi atau otonomi, kemampuan sosial, stabilitas pribadi dan kecenderungan ekstrovert (Satiadarma, 2000). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran penting dalam *peak performance* atlet futsal untuk mendapatkan performa terbaiknya. Maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Peak performance* Pada Atlet Futsal Usia Remaja”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

- 1.2.1 Apakah kepercayaan diri mempengaruhi *peak performance* pada atlet futsal usia remaja?
- 1.2.2 Apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri pada atlet futsal usia remaja?
- 1.2.3 Apakah terdapat pengaruh *peak performance* pada atlet futsal usia remaja?

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan fenomena-fenomena yang sudah dijelaskan di atas, fokus penelitian oleh penulis adalah meneliti pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja



#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

“Apakah terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet futsal?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritik dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang ilmu Psikologi Olahraga terkait fenomena *peak performance* yang sedang marak terjadi pada remaja saat ini dan peran kepercayaan diri terhadap *peak performance* yang dialami atlet.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Untuk memberi pemahaman kepada atlet futsal usia remaja tentang pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance*. Bahwa kepercayaan diri mempunyai pengaruh terhadap *peak performance*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### ***2.1 Peak Performance***

##### ***2.1.1 Definisi Peak Performance***

*Peak Performance* merupakan bentuk dasar dari penggunaan potensi secara superior yang dimiliki seseorang lebih efisien, kreatif, produktif, dapat melakukan lebih baik dari biasanya dalam beberapa cara. Dapat diartikan bahwa atlet hampir hampir tidak melakukan kesalahan, hampir setiap keputusan yang diambil selalu benar walaupun tetap mengalami mati langkah saat bertanding (Privette dalam Hidayat, 2015).

Garfield & Bennet (1984) dalam pengalaman *peak performance*, atlet akan berfokus pada detail permainan yang memungkinkannya merespon secara optimal. Banyak juga atlet yang mengatakan bahwa mereka merasakan sebuah kekuatan, ketika dalam kondisi *peak performance*, yang pada saat itu energi tersebut melebihi energi mereka pada saat kondisi biasanya (Garfield & Bemmet, 1984). Satiadarma (2000) mengemukakan bahwa *peak performance* merupakan penampilan optimum yang dapat dicapai seseorang. Anshel (dalam Satiadarma, 2000) juga menyatakan bahwa optimum tidak sama dengan maksimum

Williams (2001) *peak performance* adalah kekuatan yang luar biasa ketika seorang atlet dapat mengeluarkan kemampuannya secara maksimal baik fisik maupun nonfisik. Penampilannya luar biasa, bahkan melampaui kemampuan biasanya saat bermain. Csikszentmihalyi (dalam Williams, 2001) *peak performance* adalah ketika kemampuan seseorang sesuai dengan tantangan dalam situasinya.

*Peak Performance* adalah kondisi sempurna saat berpikir dan otot bergerak secara sinergi dan bersamaan (Schneider, Bugental, & Pierson, 2011 dalam Utama 2015). Seorang atlet mungkin tidak dalam kondisi *peak performance*, tetapi lawan-

lawan yang dihadapi tidak dalam kondisi prima, maka kemungkinan besar ia akan menang dan orang akan menduga bahwa atlet sedang berada dalam kondisi *peak performance* nya. Seorang atlet juga tidak harus mendapatkan juara untuk berada dalam kondisi *peak performance* nya (Satiadarma,2000).

Satiadarma (dalam Fakhurri, 2018) membuat beberapa poin penting mengenai *peak performance*, sebagai berikut:

- a) *Peak performance* tidak berarti menjadi juara
- b) Gelar juara belum tentu diraih pada saat kondisi *peak performance*
- c) *Peak performance* dapat terjadi berkali kali dalam kehidupan atlet
- d) *Peak performance* tidak dijadikan sebagai tolak ukur atlet harus juara
- e) *Peak performance* pembuka peluang untuk atlet tampil baik dalam pertandingan

Berdasarkan beberapa definisi *peak performance* di atas oleh para tokoh yang terkait dengan *peak performance*, dapat disimpulkan bahwa *peak performance* merupakan suatu kondisi yang luar biasa yang dimiliki seseorang lebih kreatif, produktif dan dapat melakukan lebih baik dari biasanya dalam beberapa cara. *Peak performance* diartikan bahwa atlet hampir tidak melakukan kesalahan, hampir setiap keputusannya benar walaupun ia mati langkah saat pertandingan.

### **2.1.2 Karakteristik *Peak Performance***

Ravizza (dalam Williams, 2001) melakukan *interview* terhadap 20 atlet laki-laki dan perempuan dari berbagai tingkat, dan menjelaskan bahwa 80% atlet yang mengalami momentum besar dalam olahraga (*greatest moment in sport*) melaporkan bahwa dalam kondisi tersebut para atlet mengalami hal-hal sebagai berikut:

- a) Hilangnya rasa takut – tidak ada rasa takut untuk gagal
- b) Tidak terlalu memikirkan penampilan
- c) Terlibat secara mendalam di dalam aktivitas olahraganya
- d) Penyempitan dan pemusatan perhatian

- e) Merasa tidak terlalu berusaha – tidak memaksakan, sesuatu berjalan dengan sendirinya
- f) Merasa mudah untuk mengendalikan segalanya
- g) Disorientasi waktu dan tempat (seolah-olah hal lain menjadi lebih lambat, dan peluang untuk melakukan sesuatu menjadi lebih besar)
- h) Segala sesuatunya seperti menyatu dan terintegrasi dengan baik
- i) Perasaan akan adanya suatu keunikan yang berlangsung seakan-akan tanpa disadari, dan bersifat sementara.

### **2.1.3 Aspek-aspek *Peak Performance***

Garfield dan Bennet (1984) melakukan *interview* terhadap ratusan atlet unggulan (*elite athletes*) aspek-aspek di saat atlet menunjukkan performa terbaiknya, antara lain :

a) Mental rileks

Dalam kondisi ketenangan internal. Individu atau atlet tidak merasa terburu-buru saat melakukan sesuatu. Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif, tidak melampaui batas waktu, karena itu mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat dari pada pergerakan yang mereka lakukan.

b) Fisik rileks

Kondisi ini atlet tidak merasakan adanya ketegangan, atau kesulitan dalam melakukan suatu gerakan tertentu. Segala aktivitas motorik dapat dilakukannya dengan mudah, refleks yang dilakukan terarah secara tepat dan akurat.

c) Optimis

Atlet merasa penuh percaya diri, yakin dengan apa yang dilakukannya akan membuahkan hasil sesuai dengan harapan – mereka tidak merasakan adanya keraguan untuk memberikan reaksi yang tepat bahkan terhadap ancaman tantangan lawan yang tangguh sekalipun.

d) Terpusat pada kekinian

Atlet merasakan adanya keseimbangan psikofisik, segala sesuatu bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang selaras dan berlangsung secara otomatis pada saat kini.

e) Berenergi tinggi

Istilah yang dikenal oleh umum adalah “panas”. Pada umumnya menggunakan istilah “belum panas” untuk memberikan penilaian terhadap atlet yang tampaknya belum siap bertanding, masih mencoba-coba melakukan serangan dan sebagainya. Dalam kondisi *peak performance*, atlet menikmati aktivitas dengan keterlibatan emosi yang tinggi.

f) Kesadaran tinggi

Kondisi ini atlet memiliki kesadaran yang tinggi tentang apa yang terjadi pada dirinya dan pada diri lawannya. Atlet peka terhadap perubahan posisi, sasaran, serangan, pertahanan dan sebagainya. Atlet menjadi peka terhadap berbagai rangsangan dan mampu mengantisipasi rangsang secara akurat.

g) Terkendali (*in control*)

Atlet seakan-akan tidak secara sengaja mengendalikan gerakan-gerakannya, namun segala sesuatu berlangsung seperti ada hal lain yang mengendalikan. Segala sesuatu berlangsung dengan benar.

h) Terseludang/terhindar dari gangguan (*in the cocoon*)

Kondisi ini atlet merasa seperti berada di dalam kepompong, sehingga mampu menutup pengindraannya dari gangguan-gangguan eksternal maupun internal. Ia seperti diselimuti atau terseludang oleh energi tertentu yang mampu memisahkan dirinya dengan lingkungan yang mengganggu.

### 2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi *Peak Performance*

Chon (dalam Williams, 2001) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *peak performance* yaitu sebagai berikut:

a) Fokus

Atlet merasa bahwa segala sesuatunya bekerja secara harmonis sebagai suatu kesatuan yang berlangsung secara otomatis pada saat ini, sehingga pikiran seorang atlet hanya berfokus pada titik yang menjadi sasarannya.

b) Merasa bahwa kinerja bekerja secara otomatis dan mudah atlet merasa bahwa penampilan dan kemampuannya saat bertanding dapat bekerja secara otomatis dan sangat mudah dalam melakukan sesuatu, sehingga seorang atlet dapat mencapai *peak performancenya*.

c) Perasaan terkontrol atas emosi, pikiran, dan gairah

Atlet dapat mengendalikan emosi, pikiran, dan gairah sehingga atlet dapat bermain sebaik mungkin dan mencapai penampilan terbaiknya.

d) Merasa sangat percaya diri

Atlet merasa dirinya dapat menampilkan penampilan terbaiknya seperti yang ia harapkan.

e) Tidak adanya rasa takut

Atlet merasa memiliki keberanian yang sangat besar, sehingga ia tidak merasa takut ketika berhadapan dengan lawan yang lebih baik dari dirinya.

f) Merasa santai fisik dan mental

Atlet merasa dalam kondisi santai, sehingga ia tidak merasakan ketegangan dan kecemasan baik pada fisik maupun psikisnya.

Selain itu, menurut Harsuki (dalam Wibowo, 2017) *peak performance* atlet pada saat pertandingan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, sebagai berikut:

- Faktor-faktor yang berhubungan dengan organisasi pertandingan

Dalam menghadapi suatu pertandingan, biasanya atlet dan pelatih mengharapkan situasi dan kondisi di lapangan nantinya akan normal. Akan tetapi, harapan tersebut tidak dapat 100% tercapai karena terkadang terjadi suatu kondisi yang tidak terduga seperti faktor cuaca, suhu udara, penonton, wasit, makanan, asrama, transportasi, dan jauhnya lapangan pertandingan yang dapat memengaruhi prestasi atlet untuk mencapai *peak performance*.

- Faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi atlet

1. Gaya hidup yang bertentangan dengan etika dan moral olahraga (narkoba, kurangtidur, diet yang salah, perilaku negatif) yang memengaruhi prestasi atlet.
2. Ketidakpuasan sosial dengan keluarga, pelatih, pekerjaan, dan lain-lain. Hal ini menyebabkan refleksi negatif dalam latihan ataupun pertandingan, yang dapat menyebabkan prestasi kurang baik.
3. Kecemasan bertanding, takut cedera.

- Program Latihan

Program latihan yang tidak terstruktur dengan baik, terlalu banyak pertandingan yang menyebabkan kurangnya istirahat, volume latihan dan intensitas latihan yang terlalu tinggi, dapat membuat atlet mengalami *stressfull* dalam mencapai *peak performance*.

Berdasarkan uraian-uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa *peak performance* merupakan suatu kondisi yang dialami seorang atlet dalam mengoptimalkan potensi yang ia miliki di luar dari biasa kemampuannya. *Peak performance* memiliki delapan dimensi yaitu, memiliki mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali (*in control*), terseludang/terhindar dari gangguan (*in the cocoon*).

## 2.2 Kepercayaan Diri

### 2.2.1 Definisi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam olahraga sebagai keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam melakukan perilaku yang diinginkan. Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting karena kepercayaan diri akan memengaruhi perilaku atlet saat tampil di lapangan. Atlet yang berpengalaman memiliki kemampuan lebih baik dalam bertindak terhadap kejadian yang akan terjadi, lebih memungkinkan untuk melakukan suatu keterampilan yang dibutuhkan dalam pengambilan keuntungan dari peristiwa yang terjadi, lebih baik dalam melakukan pergerakan pertahanan melawan peristiwa negatif (Cox, 2007)

Kepercayaan diri global muncul karena aspek kepribadian atau kecenderungan yang menempel pada diri seseorang. Seorang individu yang tampak percaya diri pada situasi global, belum tentu mampu tampil percaya diri dalam situasi olahraga (Cox, 2007). Dalam dunia olahraga, kepercayaan diri (*Sport Confidence*), merupakan kepercayaan diri yang diterapkan dalam dunia situasi dan keadaan-keadaan olahraga. Kepercayaan diri diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam mencapai performa olahraga (Hays, et. al, 2007).

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang merupakan modal dasar dan membentuk proses latihan dan hubungan dengan lingkungan sosial (Komarudin, 2015). Kepercayaan diri juga merupakan suatu perasaan meliputi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk sukses (Saranson, 1993). McClelland (1987) juga berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah kontrol internal terhadap perasaan seorang individu yang memiliki kekuatan dalam dirinya, kesadaran terhadap kemampuannya, bertanggung jawab pada keputusan yang akan diambil. Weinberg & Gould (1995) juga menjelaskan kepercayaan diri adalah keyakinan diri pada atlet akan kemampuan yang dimilikinya untuk menampilkan apa yang diinginkannya dengan sukses

Vealey (1986) menjelaskan bahwa *sport confidence* (kepercayaan diri dalam olahraga) merupakan sebuah keyakinan atau derajat kepastian terhadap



kemampuan untuk berhasil dalam olahraga pada satu kondisi tertentu. Menurut Vealey, *Sport confidence* ini dibentuk oleh tiga faktor utama, yaitu latihan dan keterampilan fisik, efisiensi kognitif, dan resiliensi (Juriana, 2012)

Psikologi olahraga menjelaskan kepercayaan diri sebagai suatu keyakinan bahwa seorang individu dapat melakukan perilaku yang diinginkan tercapai. Perilaku yang diinginkan bisa bermacam-macam hal, salah satunya keyakinan dalam kemampuannya untuk mendapatkan pekerjaan yang dilakukan, merupakan hal yang utama (Juuso Malmikare, 2011).

Berdasarkan teori di atas, disintesisakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seorang individu bahwa dirinya mampu berperilaku untuk memenuhi kebutuhan akan hasil yang diharapkan pada satu kondisi tertentu.

### **2.2.2 Aspek-Aspek Kepercayaan Diri**

Menurut Vealey dan Knight (dalam Horn, 2008) , merujuk pada model *sport-confidence* yang dikembangkan, maka ada 3 dimensi yang teridentifikasi, yaitu:

a) Latihan dan Keterampilan Fisik (*Physical skills and Training*)

Latihan dan keterampilan fisik adalah tingkat keyakinan atau kepercayaan seorang atlet mempunyai keterampilan fisik dan kemahiran yang dibutuhkan untuk mencapai keberhasilan yang ingin dicapai.

b) Efisiensi Kognitif (*Cognitive Efficiency*)

Efisiensi kognitif adalah tingkat keyakinan atau kepercayaan seorang atlet yang mampu memelihara konsentrasi, memfokuskan diri dan membuat keputusan untuk mencapai keberhasilan.

c) Resiliensi (*Resilience*)

Resiliensi adalah tingkat keyakinan atau kepercayaan seorang atlet yang dapat memfokuskan diri kembali setelah melakukan kesalahan, dapat segera

bangkit dari penampilan yang buruk, dapat mengatasi kerguan-masalah dan penurunan untuk mencapai keberhasilan.

### **2.2.3 Sumber Kepercayaan Diri**

Menurut Bandura (dalam Biddle & Mutrie, 2001), sumber-sumber kepercayaan diri meliputi :

a) Kesuksesan dan keberhasilan penampilan sebelumnya

Keberhasilan penampilan sebelumnya sangat kondisi kepercayaan diri seorang atlet. Jika dalam pertandingan sebelumnya memengaruhi seorang atlet memenangi pertandingan dan dapat bermain dengan baik, maka kondisi kepercayaan dirinya meningkat. Sebaliknya, jika dalam pertandingan sebelumnya seorang atlet bermain dengan tidak baik dan mengalami kekalahan, maka kondisi kepercayaan dirinya pun akan menurun.

b) Imitasi dan *modeling*

Faktor kedua yang memengaruhi kondisi kepercayaan diri seorang atlet adalah hasil dari imitasi dan *modeling*. Imitasi merupakan proses yang dilakukan seorang individu meniru dengan mengidentifikasi dirinya seolah tokoh atau model yang disukainya. Aktivitas meniru ini sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri karena atlet akan menganggap dirinya adalah model yang sedang ia tiru, dan hal tersebut membuat atlet akan merasa mampu untuk menyelesaikan semua tantangan yang ada di depannya.

c) Persuasi verbal dan sosial

Faktor ketiga yang memengaruhi kondisi kepercayaan diri seorang atlet adalah adanya persuasi verbal maupun persuasi sosial. Dalam hal ini, peran orang – orang terdekat dari atlet sangat penting. Termasuk di dalamnya adalah pelatih, orang tua, dan teman – teman dekat atlet tersebut. Persuasi verbal adalah ucapan – ucapan yang keluar dari orang – orang yang berpengaruh terhadap diri atlet tersebut. Jika ucapan yang keluar adalah hal yang negatif, maka hal itu akan sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri atlet tersebut. Sebaliknya, jika ucapan yang keluar bersikap membangun dan positif, maka atlet pun akan memiliki rasa kepercayaan diri yang meningkat

d) Penilaian atas kondisi fisiologis

Faktor keempat adalah penilaian atas kondisi fisiologis. Sumber ini merupakan cara individu tersebut menilai dirinya sendiri. Sebelum bertanding, biasanya atlet akan merasakan perubahan fisiologis seperti jantung yang berdetak lebih kencang, muncul keringat, atau mulut menjadi kering. Jika perubahan fisiologis ini dinilai positif oleh atlet, maka dirinya akan merasa meningkatnya kepercayaan diri dalam individu tersebut. Sebaliknya, jika perubahan fisiologis ini dinilai memiliki arti yang negatif, maka atlet akan merasa turunnya kepercayaan diri dalam individu tersebut

## **2.2.4 Faktor-faktor Kepercayaan Diri**

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, dan para ahli menggolongkan faktor-faktor tersebut dalam 2 hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal, meliputi:

a. Konsep Diri

Dalam pembentukan kepercayaan diri, seseorang mengawali perkembangan konsep diri terlebih dahulu yang diperoleh dalam pergaulan suatu kelompok.

Konsep diri adalah pandangan terhadap dirinya sendiri. Seseorang terbilang memiliki kepercayaan diri yang negatif jika mempunyai rasa rendah diri, sebaliknya seseorang dapat memiliki kepercayaan diri yang positif jika memiliki konsep diri positif yang baik. (Centi, 1995)

b. Harga Diri

Harga diri adalah penilaian yang dilakukan individu pada dirinya sendiri. Seseorang dapat dikatakan memiliki harga diri yang tinggi jika ia dapat menilai secara benar bagi dirinya dengan mudah bergaul dengan orang lainnya dan lingkungan sekitarnya.

Orang yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung mudah menerima orang lain sebagaimana ia menerima dirinya sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki harga diri yang rendah, cenderung bersifat tergantung, kurangnya kepercayaan diri dan kesulitan dalam bersosial, juga pesimis dalam pergaulan (Meadow, dalam Kusumah, 2011)

c. Kondisi Fisik

Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap rendahnya harga diri dan percaya diri pada seseorang (Anthony, 1992). Lauster (1997) juga berpendapat bahwa penyebab rendah diri pada seseorang adalah ketidakmampuan fisik yang dimiliki oleh individu tersebut.

d. Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup sangat memengaruhi kondisi kepercayaan diri seseorang. Pengalaman-pengalaman yang mengecewakan pada diri seseorang sering menjadi sumber timbulnya rasa rendah diri, biasanya ini terjadi jika seorang individu memiliki rasa tidak aman, kurang perhatian dan kurang kasih sayang.

2. Faktor Eksternal meliputi :

a. Pendidikan

Pendidikan memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang (Anthony, 1992). Jika pendidikan lebih tinggi, seseorang cenderung akan menjadi mandiri dan tidak tergantung pada orang lain. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah membuat individu merasa dikuasai oleh individu yang lebih pintar. Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi mampu memenuhi rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut kenyataan.

b. Pekerjaan

Bekerja dapat membuat seorang individu menjadi lebih mandiri, kreatif dan memiliki rasa percaya diri. Kepuasan dan rasa bangga dapat dirasakan oleh individu karena mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya tersebut. Rasa percaya diripun dapat timbul ketika melakukan suatu pekerjaan, disamping materi yang diperoleh (Rogers dalam Kusumah, 2011).

c. Lingkungan dan Pengalaman Hidup

Rasa percaya diri seseorang tergantung bagaimana menempatkan dirinya dalam hidup bermasyarakat. Dalam keluarga dan masyarakat khususnya, individu dapat dikatakan memiliki rasa percaya diri yang tinggi jika interaksi terhadap elemen-elemen tersebut juga berjalan dengan baik.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan seorang individu yang tampak percaya diri pada situasi global, belum tentu mampu tampil percaya diri dalam situasi olahraga. Kepercayaan diri dalam olahraga terdiri tiga dimensi utama yaitu resiliensi (*resilience*), latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*), dan efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*).

## 2.3 Atlet

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), arti dari kata atlet adalah olahragawan yang terlatih memiliki kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan untuk mengikuti pertandingan. Menurut Jannah dan Juriana (2017), atlet adalah orang yang mengikuti pertandingan untuk mengadu kekuatannya dalam mencapai suatu prestasi. Oleh karena itu individu yang bisa dikatakan sebagai atlet adalah individu yang terlatih memiliki kekuatan, ketangkasan dan kecepatan untuk mengikuti pertandingan atau perlombaan dalam meraih prestasi. Mereka melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri dari jauh-jauh hari sebelum pertandingan

dimulai. Sedangkan atlet futsal adalah mereka yang melakukan latihan dan mempersiapkan diri jauh-jauh hari untuk melakukan pertandingan futsal

## **2.4 Futsal**

Menurut Justinus Lhaksana (2006), futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Futsal adalah olahraga beregu, kolektivitas tinggi akan mengangkat prestasi.

Dengan demikian yang dimaksud dengan futsal dalam penelitian ini adalah permainan sepakbola *indoor* yang dimainkan lima orang dan membutuhkan tingkat kompetensi teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang cepat. *Sejarah Futsal*. Sedangkan menurut Justinus Lhaksana (2006), Pada tingkat dunia, futsal pertama kali diprakarsai oleh Federasi Futsal Amerika Serikat (FIFUSA), kejuaraan pertama kali digelar pada tahun 1982 di Sao Paulo, Brazil dengan Brazil sendiri yang keluar menjadi juara pertama.

Perkembangan futsal di Indonesia dimulai pada tahun 2002, setelah Indonesia ditunjuk oleh Asosiasi sepakbola Asia menjadi tuan rumah kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta. Selama dua tahun terakhir ini futsal telah mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Hal ini bukan terjadi di Indonesia saja, terutama di Asia, futsal telah berkembang sangat pesat dengan masuknya tim nasional Iran, Jepang dan Thailand dalam 10 besar *ranking* dunia futsal pada tahun 2010 Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan futsal Asia Tenggara (Justinus Lhaksana, 2011).

Berdasarkan penjabaran teori diatas dapat disimpulkan bahwa atlet futsal merupakan olahragawan yang terlatih, memiliki kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan untuk mengikuti suatu pertandingan futsal yang dimainkan didalam lapangan *indoor* dengan lima orang pemain dan membutuhkan teknik yang tinggi karena dimainkan dengan waktu yang sangat cepat.

## **2.5 Remaja**

### **2.5.1 Definisi Remaja**

Remaja merupakan sebuah transisi perkembangan dari anak-anak menjadi dewasa yang meliputi perubahan fisik, kognitif, emosi dan sosial (Papalia dan Feldman, 2012).

Muagman (dalam Sarwono, 2006) mendefinisikan remaja berdasarkan definisi konseptual World Health Organization (WHO) yang mendefinisikan remaja berdasarkan 3 (tiga) kriteria, yaitu : biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi.

1. Remaja adalah situasi masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Tanda-tanda seksual sekunder yang muncul pada remaja laki-laki seperti bahu melebar, kulit menjadi lebih kasar dan tebal, produksi keringan menjadi lebih banyak, pertumbuhan rambut di sekitar alat kelamin, ketiak, dada, tangan dan kaki. Remaja laki-laki akan mencapai kematangan seksual saat sudah mengalami mimpi basah, hal ini menandakan bahwa sperma pada laki-laki sudah matang. Tanda-tanda seksual sekunder yang muncul pada remaja perempuan seperti pinggul melebar, berkembangannya kelenjar susu, payudara menjadi lebih besar. Remaja perempuan akan mencapai kematangan seksual saat sudah mengalami menarche (menstruasi), hal ini menandakan bahwa sel telur pada remaja perempuan sudah matang.
2. Remaja adalah suatu masa ketika individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Masa remaja adalah suatu masa individu mulai mencari identitas dirinya. Perkembangan pola pikir menjadi ciri khas yang membedakan remaja dengan masa kanak-kanak.
3. Remaja adalah suatu masa ketika terjadi peralihan dari ketergantungan sosialekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. Pada masa remaja, seorang individu mulai memahami tentang keadaan sosial-ekonomi yang ada di keluarganya. Individu yang berada di masa

remaja akan mulai mengurangi ketergantungan ekonomi pada keluarganya, dengan cara mulai mencoba hal-hal baru yang dapat menghasilkan uang dan mulai membentuk pola pikir untuk meningkatkan keadaan sosial keluarganya.

### **2.5.2 Ciri-ciri Remaja**

Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri remaja menurut Hurlock (2003), antara lain:

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya
- b. Masa remaja sebagai periode pelatihan. Disini berarti perkembangan masa kanak-kanak lagi dan belum dapat dianggap sebagai orang dewasa. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu padanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi perubahan tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri), perubahan pada nilai-nilai yang dianut, serta keinginan akan kebebasan.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat.
- e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal ini yang membuat banyak orang tua menjadi takut.
- f. Masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat



dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.

- g. Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan di dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan di dalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perilaku seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini memberikan citra yang mereka inginkan.

### **2.5.3 Perkembangan Remaja**

Semua aspek perkembangan dalam masa remaja secara global berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 16-18 tahun adalah masa remaja pertengahan, 19-21 tahun adalah masa remaja akhir (Monks, 2009). Menurut tahap perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap perkembangan yaitu :

- a. Masa remaja awal (12 - 15 tahun), dengan ciri khas antara lain:
  - i. Lebih dekat dengan teman sebaya
  - ii. Ingin bebas
  - iii. Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya mulai berpikir abstrak
- b. Masa remaja tengah (16 - 18 tahun), dengan ciri khas antara lain:
  - i. Mencari identitas diri
  - ii. Timbulnya keinginan untuk kencan
  - iii. Mempunyai rasa cinta yang mendalam
  - iv. Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
  - v. Berkhayal tentang aktivitas seks.

c. Masa remaja akhir (19 - 21 tahun), dengan ciri khas antara lain:

- i. Pengungkapan identitas diri
- ii. Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
- iii. Mempunyai citra jasmani dirinya
- iv. Dapat mewujudkan rasa cinta
- v. Mampu berfikir abstrak.

Menurut Papalia dan Feldman (2012) bahwa rentang usia remaja dimulai dari umur 11 tahun sampai dengan umur 19 atau 20 tahun. Sedangkan Steinberg (2002) membedakan remaja dalam tiga tahapan yaitu remaja awal (usia 10-13 tahun), remaja madya (usia 14-18 tahun) dan remaja akhir (usia 19-22 tahun). Terdapat berbagai batasan usia pada setiap tahap untuk mendefinisikan remaja seperti yang sudah dijelaskan diatas. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan batasan umur remaja 24 seperti yang dikemukakan oleh Steinberg (2002), yaitu tahap remaja madya sampai remaja akhir (usia 14-22 tahun).

## **2.6 Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance***

Garfield & Bennet (1984) dalam pengalaman *peak performance*, atlet akan berfokus pada detail permainan yang memungkinkannya merespons secara optimal. Banyak pula atlet yang mengatakan bahwa mereka merasakan sebuah kekuatan, ketika dalam kondisi *peak performance*, yang pada saat itu energi tersebut melebihi energi mereka pada saat kondisi biasanya

Weinberg & Gould (dalam Komarudin 2013) mengatakan bahwa atlet yang memiliki kemampuan fisik, teknik dan taktik untuk mencapai sukses tetapi karena kurang memiliki kepercayaan diri untuk menampilkan kemampuannya. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang kurang seringkali terikat dengan keterampilan spesifik dan prestasinya rendah. Tingkat kepercayaan diri yang rendah tidak akan mengantarkan atlet pada penampilan terbaiknya.

Setyobroto (dalam Komarudin, 2013) mengatakan begitupun atlet yang penuh percaya diri menetapkan target sesuai dengan kemampuannya dengan penuh percaya diri, atlet akan berusaha mencapai target yang ditetapkan sendiri. Kegagalan yang dihadapi tidak mudah menimbulkan frustrasi. Dengan modal percaya diri atlet tidak mudah gentar dalam menghadapi segala kemungkinan, begitupun kekalahan atau kegagalan yang pernah dialami dan tidak mudah menimbulkan ketidakstabilan emosional.

Ketika atlet mempunyai kepercayaan diri yang rendah maka atlet akan semakin sulit untuk mencapai penampilan terbaiknya, sebaliknya ketika atlet mempunyai kepercayaan diri yang berlebihan juga akan berakibat atlet tersebut akan meremehkan lawannya ketika bertanding sehingga atlet tidak dapat bermain sesuai dengan kemampuan terbaiknya. Ketika atlet mempunyai kepercayaan diri yang baik maka atlet dapat mencapai penampilan terbaiknya dengan mudah.

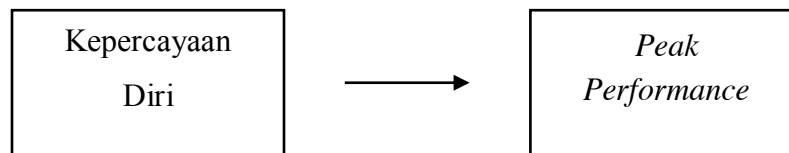
## **2.7 Kerangka Pemikiran**

Olahraga futsal, olahraga yang mengharuskan sirkus permainannya cepat, menyerang, bertahan dan juga sirkulasi tanpa bola atau timing yang tepat. Atlet futsal adalah seseorang yang melakukan latihan dan mempersiapkan kebutuhan untuk melakukan suatu pertandingan.

Seorang atlet yang menghadapi kejuaraan di suatu pertandingan nasional maupun internasional membutuhkan *peak performance* pada atlet. *Peak performance* merupakan bentuk dasar dari penggunaan potensi secara superior yang dimiliki seseorang atlet lebih efisien, kreatif, produktif dan dapat melakukan dari pada biasanya. Dapat diartikan bahwa seorang atlet hampir tidak melakukan suatu kesalahan didalam suatu pertandingan. Salah satu cara memperlihatkan *peak performance* pada atlet adalah dengan mempunyai kepercayaan diri dalam mengerjakan tugas yang berhubungan dengan prestasi individu tersebut. Salah satu variabel yang memiliki hubungan dengan *peak performance* adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri memiliki kaitan dengan *peak performance* seseorang.

Seorang atlet yang penuh dengan percaya diri dapat menetapkan target sesuai dengan kemampuan kepercayaan dirinya. Seorang atlet akan berusaha mencapai target yang ditetapkan dirinya. Ketika seorang atlet mempunyai kepercayaan rendah akan sulit untuk mendapatkan *peak performance*, tetapi ketika seorang atlet mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan berdampak buruk seperti meremehkan lawan sehingga tidak dapat menunjukkan penampilan terbaiknya

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan atlet futsal pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance pada atlet futsal. Maka peneliti ingin melihat adanya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran berdasarkan variabel kepercayaan diri dan *peak performance* adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

## 2.8 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- **Hipotesis Nol (H<sub>0</sub>)**

H<sub>0</sub>: Tidak terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap peak performance pada atlet futsal usia remaja.

- **Hipotesis Alternatif (Ha)**

Ha: Terdapat pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja.

## **2.9 Hasil Penelitian yang Relevan**

Berikut ini merupakan hasil penelitian yang relevan terkait dengan kepercayaan diri dan *peak performance* yang dapat dijadikan suatu acuan untuk penelitian yang akan dilakukan:

### **a. Hubungan Kepercayaan Diri dengan *Peak Performance* Atlet Bulu Tangkis Usia Remaja di Pemalang**

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 64 orang. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis usia remaja di Pemalang. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan *peak performance* atlet bulutangkis usia remaja di Pemalang. Kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 47,4% terhadap *peak performance* sedangkan sisanya 52,6% dipengaruhi oleh variabel lain diantaranya fokus, merasa kinerjanya bekerja secara otomatis dan mudah, perasaan terkontrol atas emosi, pikiran dan gairah, tidak adanya rasa takut dan merasa santai secara fisik dan mental, yang tidak diungkap dalam penelitian ini

### **b. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penampilan Puncak Pemain Sepak Bola Arema Indonesia oleh Mukhammad Sapta Winahyu (2014)**

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Di mana sampel yang digunakan sebanyak 24 pemain. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan penampilan puncak pemain sepak bola Arema Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dan penampilan puncak yang dikaji dalam penelitian ini menunjukkan hasil persentase tingkat kepercayaan diri sebesar 54% dalam kategori sedang dan 46% dalam kategori tinggi.

Sedangkan tingkat penampilan puncak sebesar 71% dalam kategori tinggi dan 29% dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian, korelasi variabel bebas secara parsial dan simultan terhadap variabel terikat artinya terdapat hubungan yang signifikan. Hasil korelasi kepercayaan diri dengan penampilan puncak pemain Arema Indonesia menunjukkan angka 0.621 dengan  $P = 0.001$  yang artinya hubungan antara variabel kepercayaan diri dan variabel penampilan puncak tersebut adalah 62,1%, sehingga dapat dinyatakan bahwasanya terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa ketika tingkat kepercayaan diri pemain tinggi maka penampilan puncak juga tinggi begitu pula sebaliknya. Tingkat kepercayaan diri rendah maka penampilan puncak rendah

**c. Hubungan Antara Kecemasan dengan *Peak Performance* Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015**

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel yang digunakan 65 atlet. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan *peak performance*. Data hasil penelitian analisis menggunakan uji korelasi *Product Moment* dari Pearson, dengan menggunakan program IBM SPSS 22.0. for Windows. Hasil uji korelasi menunjukan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,694 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan *peak performance*, pada atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Semakin tinggi tingkat kecemasan atlet, maka semakin rendah tingkat *peak performance* atlet. Variabel kecemasan memberikan sumbangan efektif sebesar 48,16%, terhadap *peak performance*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian merupakan penyelidikan sistematis terhadap masalah tertentu dengan menggunakan metode ilmiah dan mengumpulkan bukti yang cukup representatif sebagai dasar untuk menarik kesimpulan (Sangadji & Sopiah, 2010). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif menggunakan alur berfikir yang deduktif dan diawali dengan penentuan gagasan abstrak, yang diikuti dengan prosedur pengukuran, dan diakhiri dengan data empiris yang mewakili gagasan tersebut (Neuman, 2007). Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, peneliti dapat menjelaskan fenomena melalui pengumpulan data numerik yang kemudian akan dianalisis menggunakan metode yang berdasarkan pada perhitungan angka (Mujis, 2011).

Berdasarkan analisis dan pengukuran data penelitian skripsi ini menggunakan desain penelitian *expost facto* dengan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional. *Expost facto* merupakan suatu penelitian untuk meneliti peristiwa yang terjadi dan sudah terjadi, selanjutnya menurut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut (Sugiyono, 2011). Ini merupakan tipe penelitian dengan karakteristik yang memiliki masalah berupa hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Penelitian korelasional memiliki tujuan untuk menentukan apakah terdapat asosiasi antara dua variabel atau lebih serta bagaimana hubungan dan juga seberapa jauh korelasi yang ada di antara variabel yang ingin diteliti (Sangadji & Sopiah, 2010).

## 3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian

### 3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan inti dari penelitian kuantitatif. Menurut Neuman (2007), variabel merupakan konsep yang bervariasi. Penelitian kuantitatif menggunakan bahasa dari variabel dan hubungan antar variabel. Peneliti yang berfokus pada hubungan sebab-akibat sering kali bermula dari dampak, kemudian mencari penyebab dari dampak tersebut. Dalam penelitian terdapat dua macam variabel yang digunakan yaitu variabel bebas atau *independent variable* (X) dan variabel terikat atau *dependent variable* (Y).

- a. Variabel bebas (*Independent Variable*) merupakan variabel yang dipandang sebagai sebab kemunculan variabel terlibat yang diduga merupakan akibatnya (Kerlinger, 2004). Dalam penelitian ini, variabel bebas yang digunakan adalah Kepercayaan Diri.
- b. Menurut Sugiyono (2011) variabel terikat (*Dependent Variable*) merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (*Independent Variable*) atau dipengaruhi oleh variabel tersebut. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Peak Performance*.

### 3.2.2 Definisi Konseptual Variabel

#### 3.2.2.1 Definisi Konseptual

*Peak performance* merupakan suatu kondisi yang dialami seorang atlet dalam mengoptimalkan potensi yang ia miliki diluar dari biasa kemampuannya

#### 3.2.2.2 Definisi Konseptual Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan diri sendiri sebagai penilaian positif pada tingkat keyakinan yang dimiliki seorang atlet untuk berhasil terhadap kemampuannya menguasai sebuah kompetisi dan bangkit sesuai target yang telah ditentukan



### 3.2.3 Definisi Operasional Variabel

#### 3.2.3.1 Definisi Operasional Peak Performance

*Peak Performance* merupakan skor total hasil dari pengukuran instrumen *Peak Performance*. Skala ini disusun beracuan pada teori Garfield dan Bennet yang disesuaikan dengan target penelitian. *Peak Performance* diukur melalui 8 dimensi, di antaranya mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran tinggi, terkendali (*in control*), terseludang/terhindar dari gangguan (*in the cocoon*).

#### 3.2.3.2 Definisi Operasional Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan skor total hasil pengukuran instrumen kepercayaan diri. Dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Vealey (1986) yaitu *the State Sport Confidence Inventory* (SSCI), yang mengukur penilaian subjektif mengenai kepercayaan diri yang dibentuk oleh tiga dimensi utama, yaitu latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*), efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*) dan resiliensi (*resilience*).

## 3.3 Populasi dan Sampel

### 3.3.1 Populasi

Elemen sampling merupakan bagian dari analisis atau kasus di populasi, yang dapat berupa orang, grup, organisasi, dokumen tertulis atau pesan simbolik, atau bahkan aksi sosial. Populasi penelitian diibaratkan sebagai kolam luas yang didalamnya terdapat elemen-elemen kasus. Target populasi merupakan kolam yang lebih spesifik yang berisi kasus yang ingin diuji oleh peneliti. Untuk menentukan populasi, peneliti perlu menspesifikasikan kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi serta lokasi geografis (Neuman, 2007). Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah atlet futsal dan bermain futsal dipertandingan pada wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi.

### 3.3.2 Sampel

Sampel merupakan sebagian kecil dari unit populasi. Peneliti tidak membatasi subjek dengan jenis kelamin karena peneliti tidak ingin mengetahui perbedaan antara subjek perempuan dan laki-laki itu sendiri. Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* merupakan teknik sampling yang digunakan oleh peneliti. Ini merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sangadji & Sopiah, 2010). Dengan menggunakan teknik pengumpulan data *purposive sampling*, yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2011).

Karakteristik subyek yang diinginkan peneliti adalah (1) perempuan atau laki-laki; (2) atlet futsal; (3) berusia 14-22 tahun; (4) berdomisili di daerah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi. Jumlah ukuran sampel yang layak dalam penelitian antara 30 sampai 500 (Roscou dalam Rangkuti, 2012).

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti guna tercapainya tujuan penelitian adalah dengan menggunakan instrumen berupa kuisioner. Dalam kuisioner tersebut peneliti menggunakan skala likert. Skala likert seringkali digunakan sebagai metode penelitian survei, dimana individu dapat menyampaikan tingkah laku atau respon lain kedalam beberapa kategori tingkatan ordinal misalnya setuju atau tidak setuju dalam suatu tingkatan yang kontinum (Neuman, 2007).

Peneliti memberikan instrumen dengan menyebarkan penelitian secara langsung. Dalam penelitian ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang disebut dengan variabel penelitian. Skala ini terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, dengan sembilan opsi jawaban untuk instrumen Kepercayaan Diri, yaitu Sama Sekali Tidak Setuju (SSTS), Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Netral (N), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Sangat Setuju

(SS), dan Sangat Setuju Sekali (SSS). Sedangkan empat opsi jawaban untuk instrumen *Peak Performance*, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Untuk kepentingan analisis kuantitatif, maka opsi jawaban tersebut dikuantifikasi atau diberi bobot skor.

**Tabel 3.1 Skoring Item Skala Kepercayaan Diri dan *Peak Performance***

Intsrumen	Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kepercayaan Diri	Sama Sekali Tidak Setuju	1	-
	Sangat Tidak Setuju	2	-
	Tidak Setuju	3	-
	Agak Tidak Setuju	4	-
	Netral	5	-
	Agak Setuju	6	-
	Setuju	7	-
	Sangat Setuju	8	-
	Sangat Setuju Sekali	9	-
Peak Performance	Sangat Tidak Setuju	1	4
	Tidak Setuju	2	3
	Netral	3	2
	Setuju	4	1

### **3.4.1 *Peak Performance***

#### **3.4.1.1 *Pembuat Instrumen***

Instrumen *Peak Performance* yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang dibuat oleh Fakhurri (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Kecemasan terhadap *Peak Performance* pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

#### **3.4.1.2 *Tujuan Pembuatan Instrumen***

Instrumen ini dibuat untuk mengukur *peak performance* khususnya pada diri seorang atlet.

#### **3.4.1.3 *Dasar Teori Pembuatan Instrumen***

Pembuatan instrumen ini berdasarkan dimensi dari teori *peak performance* Garfield dan Bennett (Satiadarma, 2000) yaitu: Mental rileks, Fisik rileks, Optimis, Terpusat pada kekinian, Berenergi tinggi, Kesadaran tinggi, Terkendali, Terseludang (terlindungi dari gangguan)..

#### **3.4.1.4 *Validitas dan Reliabilitas Instrumen***

Validitas merujuk pada sejauh mana suatu alat mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Pengujian validitas isi dari instrumen ini dilakukan dengan cara *expert judgement* kepada dua ahli psikologi. Namun, sebelum peneliti melakukan *expert judgement*, peneliti berdiskusi dengan dosen pembimbing dan mendapatkan hasil bahwa item pernyataan pada *peak performance* bertambah 18 item. Selanjutnya hasil *expert judgement* tersebut digunakan untuk merevisi beberapa item pernyataan yang dinilai kurang representatif. Setelah instrumen *peak performance* selesai direvisi, peneliti kemudian melakukan uji coba instrumen dengan 43 item pernyataan kepada atlet. Setelah melakukan analisa, 8 item pernyataan gugur sehingga item pernyataan yang dapat digunakan berjumlah 35 item pernyataan yang terdiri atas 21 *favorable* dan 14 *unfavorable*. Item pernyataan *favorable* merupakan item pernyataan yang isinya mendukung dan menunjukkan ciri-ciri atribut *peak performance*.

Sementara item pernyataan *unfavorable* merupakan item pernyataan yang isinya tidak mendukung dan tidak memihak ciri-ciri atribut yang ingin diukur.

Reliabilitas mengacu pada konsistensi dan keterpercayaan suatu instrumen dalam melakukan proses pengukuran (Rangkuti, 2017). Instrumen *peak performance* memiliki nilai skor reliabilitas 0,949 sehingga dapat dikategorikan reliabel dan valid karena butir soalnya sudah melalui tahap uji coba.

#### **3.4.1.5 Modifikasi Instrumen**

Modifikasi instrumen ini dilakukan karena menyesuaikan subjek penelitian yaitu atlet futsal di usia remaja . Peneliti melakukan modifikasi instrumen *peak performance* pada 43 item pernyataan dikarenakan sesuai kebutuhan untuk mendapat data responden. Skala yang digunakan tetap skala Likert yaitu skala 1 sampai 4 meliputi sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju. Selanjutnya, peneliti melakukan *expert judgement* kepada dua ahli psikologi. Berdasarkan hasil tersebut, terdapat beberapa saran kepada peneliti untuk memodifikasi kata-kata yang lebih spesifik yang tertuju pada cabang olahraga futsal, khususnya atlet usia remaja. Setelah kedua variabel mendapatkan *expert judgement* peneliti melakukan tahap uji coba kedua alat ukur untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Uji coba dilakukan terhadap 50 atlet futsal yang bermain di daerah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi dengan sesuai krtiteria sampel penelitian.

#### **3.4.1.6 Blueprint Instrumen**

Instrumen *peak performance* ini terdiri dari 43 item pernyataan, yaitu 25 item pernyataan mendukung (*favorable*) dan 18 item pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Instrumen ini memiliki delapan dimensi, di antaranya mental rileks, fisik rileks, optimis, terpusat pada kekinian, berenergi tinggi, kesadaran yang tinggi, gerakan yang terkendali, terseludang (terhindar dari gangguan). Penjelasan kisi- kisi instrumen dapat dilihat pada tabel 3.2:

**Tabel 3.2 Blueprint Uji Coba Instrumen *Peak Performance***

Dimensi	Indikator	Item Pernyataan		Total Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1. Mental Rileks	a. Tenang saat bertanding	1	17	2
	b. Bertindak dengan tepat dan cepat	18	19	2
2. Fisik Rileks	a. Tubuh tidak tegang	2	20	2
	b. Tubuh mudah dikoordinasikan	21	3,22	3
3. Optimis	a. Mempercayai kemampuan sendiri	4	5	2
	b. Mempunyai keyakinan	23,24,25	-	3
	c. Tidak memiliki keraguan	26	6	2
4. Terpusat pada kekinian	a. Fokus pada pertandingan	7,27	-	2
	b. Fisik dan psikis berjalan sinergi	28	8	2
5. Berenergi tinggi	a. Siap dalam menghadapi pertandingan	29	9	2
	b. Memiliki semangat untuk bertanding	10,30	31	3
6. Kesadaran yang tinggi	a. Peka terhadap situasi pertandingan	11,32,33	34	4
	b. Sadar akan kemampuan dirisendiri	35	36	2
7. Gerakan yang terkendali	a. Gerakan yang sesuai dilakukan sesuai dengan kehendak	12,37	38	3
	b. Mampu mengontrol gerakan	13	39	2
8. Terseludang (Terhindar dari gangguan)	a. Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	14,15	40,41	4
	b. Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	18	42,43	3
<b>TOTAL</b>		<b>25</b>	<b>18</b>	<b>43</b>

#### 3.4.1.7 Skala dan Teknik Skoring

Skor penilaian sesuai dengan yang diadaptasi dari alat ukur Suryani (2015). Setiap item pernyataan diberi pernyataan Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Total skor yang didapat dari setiap subyek diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing skala psikologi sesuai dengan tabel 3.3 dibawah ini:

**Tabel 3.3 Skoring Item Skala *Peak Performance***

<b>Kategori Jawaban</b>	<b>Item <i>Favorable</i></b>	<b>Item <i>Unfavorable</i></b>
Sangat Tidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

### 3.4.2 Kepercayaan Diri

#### 3.4.2.1 Pembuat Instrumen

Instrumen Kepercayaan Diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen yang dibuat oleh Raslanang (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “*Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Club X*”.

#### 3.4.2.2 Tujuan Pembuatan Instrumen

Instrumen ini dibuat untuk mengukur kepercayaan diri pada atlet Taekwondo club X.

#### 3.4.2.3 Dasar Teori Pembuatan Instrumen

Dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh Vealey (1986) yaitu *the State Sport Confidence Inventory* (SSCI). Alat ukur ini mengukur penilaian subjektif mengenai kepercayaan diri yang dibentuk oleh tiga faktor utama,

yaitu latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*), efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*) dan resiliensi (*reselience*).

#### **3.4.2.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Alat ukur *State Sport Confidence Inventory* (SSCI) dikembangkan oleh Vealey pada tahun 1986. SSCI terdiri dari tiga faktor utama, yaitu latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*), efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*) dan resiliensi (*reselience*). Masing-masing subskala memiliki jumlah item pernyataan yang berbeda, sehingga SSCI memiliki total butir pernyataan sebanyak 13. Semua item pernyataan pada instrumen ini merupakan item pernyataan *favorable*. Reliabilitas mengacu pada konsistensi dan keterpercayaan suatu instrumen dalam melakukan proses pengukuran (Rangkuti, 2017). Instrumen kepercayaan diri ini memiliki nilai skor reliabilitas 0,919 sehingga dapat dikategorikan sangat reliabel dan valid karena item soalnya sudah melalui tahap uji coba.

#### **3.4.2.5 Modifikasi Instrumen**

Modifikasi instrumen ini dilakukan karena menyesuaikan subjek penelitian yaitu atlet futsal. Peneliti melakukan modifikasi instrumen SSCI pada 13 item pernyataan. Skala yang digunakan tetap skala Likert yaitu skala 1 sampai 9 meliputi amat sangat tidak setuju sekali, amat sangat tidak setuju, sangat tidak setuju, tidak setuju, netral setuju, sangat setuju, amat sangat setuju dan amat sangat setuju sekali. Selanjutnya, peneliti melakukan *expert judgement* kepada dua ahli psikologi. Dari hasil tersebut, terdapat beberapa saran kepada peneliti untuk memodifikasi kata-kata yang lebih spesifik yang tertuju pada cabang olahraga futsal, khususnya atlet futsal di usia remaja. Setelah kedua variabel mendapatkan *expert judgement* peneliti melakukan tahap uji coba kedua alat ukur untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya. Uji coba dilakukan terhadap 50 atlet Futsal yang bermain di daerah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi dengan sesuai krtiteria sampel penelitian.



#### **3.4.2.6 Blueprint Instrumen**

Instrumen *Kepercayaan Diri* ini terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*). Instrumen ini memiliki 3 dimensi, di antaranya keterampilan fisik (*physical skills and training*), efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*) dan resiliensi (*reselience*). Jumlah item pernyataan dalam instrumen ini adalah 13 item pernyataan.

Penjelasan kisi-kisi uji coba instrumen dapat dilihat pada table 3.4:

**Tabel 3.4 Blueprint Uji Coba Kepercayaan Diri**

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
Latihan dan Keterampilan Fisik ( <i>Physical Skills and Training</i> )	Menjalani keahlian yang dibutuhkan/penguasaan teknik	1	-	1
	Persepsi terhadap kesiapan fisik	2	-	1
	Keyakinan mencapai hasil terbaik/berprestasi	3	-	1
Efisiensi Kognitif ( <i>Cognitive Efficiency</i> )	Membuat keputusan yang benar-benar kritis/penting	4	-	1
	Menjalani strategi untuk mencapai kesuksesan	5	-	1
	Konsentrasi yang cukup untuk menjadi sukses	6	-	1
	Meraih tujuan-tujuan kompetitif anda	7	-	1
	Meraih kesuksesan secara konsisten	8	-	1
	Kemampuan untuk bermain dalam kondisi tertekan	9	-	1
Resiliensi ( <i>Resilience</i> )	Menyesuaikan diri terhadap situasi yang berbeda dan tetap sukses	10	-	1
	Bersaing dengan lawan	11	-	1
	Sukses ketika dalam kondisi banyak kesulitan yang anda hadapi	12	-	1
	Cepat pulih kembali dari permainan anda yang buruk	13	-	1
<b>Total</b>				<b>13</b>

### 3.4.2.7 Skala dan Teknik Skoring

Penelitian ini menggunakan model skala Likert, sesuai dengan yang diadaptasi dari *State Sport Confidence Inventory* (SSCI). Setiap item pernyataan diberi pernyataan Amat Sangat Tidak Setuju Sekali, Amat Sangat Tidak setuju, Sangat Tidak setuju, Tidak Setuju, Netral, Setuju, Sangat Setuju, Amat Sangat Setuju, dan Amat Sangat Setuju Sekali. Total skor yang didapat dari setiap subyek diperoleh dengan menjumlahkan semua skor jawaban pada masing-masing skala psikologi sesuai dengan tabel:

**Tabel 3.5 Skoring Item Skala Kepercayaan Diri**

<b>Kategori Jawaban</b>	<b>Item Favorabel</b>
Amat Sangat Tidak Setuju Sekali	1
Amat Sangat Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	3
Tidak Setuju	4
Netral	5
Setuju	6
Sangat Setuju	7
Amat Sangat Setuju	8
Amat Sangat Setuju Sekali	9

### 3.5 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen berfungsi untuk menentukan validitas dan reliabilitas pada instrumen yang digunakan sebelum dipakai kembali untuk data final. Uji validitas dilakukan untuk melihat apakah instrumen yang digunakan sudah mengukur variabel yang seharusnya diukur. Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat apakah instrumen memiliki konsistensi hasil ukur yang sama di setiap pengukuran yang dilakukan pada variabel yang sama. Peneliti menggunakan SPSS versi 24 untuk instrumen kepercayaan diri dan *peak performance* menguji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini. Uji coba dilakukan pada 50 atlet futsal yang berdomisili Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi.

Uji validitas menggunakan kriteria nilai  $r$  yaitu membandingkan nilai  $r$  hitung dengan nilai  $r$  tabel.

1. Jika nilai  $r$  hitung  $>$  nilai  $r$  tabel, maka item dinyatakan valid dan dapat digunakan.
2. Jika nilai  $r$  hitung  $<$  nilai  $r$  tabel, maka item dinyatakan tidak valid sehingga tidak dapat digunakan kembali.

Rangkuti dan Wahyuni (2017) menjelaskan bahwa reliabilitas instrumen mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur instrumen tersebut dan mengandung makna kecermatan pengukuran. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan interpretasi koefisien reliabilitas yang dikemukakan oleh Guilford berikut ini:

Tabel 3.6 Kaidah Reliabilitas oleh Guilford

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
$>0,9$	Sangat Reliabel
$0,7 - 0,9$	Reliabel
$0,4 - 0,69$	Cukup Reliabel
$0,2 - 0,39$	Kurang Reliabel
$<0,2$	Tidak Reliabel

Sumber: (Rangkuti & Wahyuni, 2017)

### 3.5.1 Uji Coba Instrumen *Peak Performance*

#### 3.5.1.1 *Peak Performance*

Hasil perhitungan uji reliabilitas instrumen *Peak Performance* yang telah diadaptasi memiliki skor konsistensi reliabilitas (*Cronbach's Alpha*) sebesar 0,902, termasuk dalam kriteria Sangat Reliabel. Berikut adalah item-item gugur dan item yang dapat digunakan di bawah ini:

Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Instrumen *Peak Performance*

Skala	Item gugur	Item yang Dapat Digunakan
<i>Peak Performance</i>	3,17,21,25,35, 37,41,43	1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,18,19,20, 22,23,24,26, 27,28,29,30,31,32,33,34,36,38,39,40,42
<b>Total</b>	8	35

Setelah dilakukan uji coba validitas terhadap item pernyataan menggunakan aplikasi SPSS versi 24, terdapat 8 item pernyataan gugur yaitu 3,17,21,25,35,37,41, dan 43. Maka terdapat perubahan kisi-kisi instrumen *peak performance* sebagai berikut:

**Tabel 3.8 Blueprint Final Instrumen Peak Performance**

Dimensi	Indikator	Item Pernyataan		Total Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mental Rileks	a. Tenang saat bertanding	1	-	1
	b. Bertindak dengan tepat dan cepat	18	19	2
Fisik Rileks	a. Tubuh tidak tegang	2	20	2
	b. Tubuh mudah dikoordinasikan	-	22	1
Optimis	a. Mempercayai kemampuan sendiri	4	5	2
	b. Mempunyai keyakinan	23,24	-	2
	c. Tidak memiliki keraguan	26	6	2
Terpusat pada kekinian	a. Fokus pada pertandingan	7,27	-	2
	b. Fisik dan psikis berjalan sinergi	28	8	2
Berenergi tinggi	a. Siap dalam menghadapi pertandingan	29	9	2
	b. Memiliki semangat untuk bertanding	10,30	31	3
Kesadaran yang tinggi	a. Peka terhadap situasi pertandingan	11,32,33	34	4
	b. Sadar akan kemampuan dirisendiri	-	36	1
Gerakan yang terkendali	a. Gerakan yang sesuai dilakukan sesuai dengan kehendak	12	38	2
	b. Mampu mengontrol gerakan	13	39	2
Terseludang (Terhindar dari gangguan)	a. Tidak terpengaruh terhadap perasaan atau gangguan internal	14,15	40	3
	b. Tidak terpengaruh gangguan-gangguan eksternal	18	42	2
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>14</b>	<b>35</b>

### 3.5.1.2 Kepercayaan Diri

*Kepercayaan Diri* yang telah diadaptasi memiliki skor reliabilitas sebesar 0,935 termasuk dalam kriteria *Reliabel*. Peneliti melakukan validitas pada instrumen karena peneliti melakukan modifikasi pada butir pernyataan. Berikut adalah item-item pernyataan yang gugur dan item yang dapat digunakan pada tabel 3.9 dibawah ini:

**Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Instrumen Kepercayaan Diri**

Skala	Item Gugur	Item yang Dapat Digunakan
Kepercayaan Diri	-	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13
<b>Total</b>	-	13

Setelah dilakukan uji coba validitas terhadap butir pernyataan menggunakan aplikasi SPSS versi 24, tidak terdapat satu item pernyataan pun yang gugur. Maka terdapat kisi-kisi instrumen kepercayaan diri sebagai berikut:

**Tabel 3.10 *Blueprint Final* Instrumen Kepercayaan Diri**

Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
Latihan dan Keterampilan Fisik ( <i>Physical Skills and Training</i> )	Menjalani keahlian yang dibutuhkan/penguasaan teknik	1	-	1
	Persepsi terhadap kesiapan fisik	2	-	1
	Keyakinan mencapai hasil terbaik/berprestasi	3	-	1
Efisiensi Kognitif ( <i>Cognitive Efficiency</i> )	Membuat keputusan yang benar-benar kritis/penting	4	-	1
	Menjalani strategi untuk mencapai kesuksesan	5	-	1
	Konsentrasi yang cukup untuk menjadi sukses	6	-	1
	Meraih tujuan-tujuan kompetitif anda	7	-	1
	Meraih kesuksesan secara konsisten	8	-	1
Resiliensi ( <i>Resilience</i> )	Kemampuann untuk bermain dalam kondisi tertekan	9	-	1
	Menyesuaikan diri terhadap situasi yang berbeda dan tetap sukses	10	-	1
	Bersaing dengan lawan	11	-	1
	Sukses ketika dalam kondisi banyak kesulitan yang anda hadapi	12	-	1
	Cepat pulih kembali dari permainan anda yang buruk	13	-	1
<b>Total</b>				<b>13</b>



### **3.6 Analisis Data**

#### **3.6.1 Uji Statistik**

Analisa data penelitian menggunakan aplikasi SPSS versi 24.

##### **3.6.1.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk menguji bahwa data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi secara normal (Rangkuti, 2017). Perhitungan uji normalitas menggunakan rumus *Chi-Square*, jika nilai  $p$  lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha$ ) maka normalitas data terpenuhi.

##### **3.6.1.2 Uji Linieritas**

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hasil hubungan antara dua variabel yang tergolong linier atau tidak. Jika  $p$  lebih kecil daripada  $\alpha$  maka kedua variabel tersebut bersifat linier satu sama lain.

##### **3.6.1.3 Uji Korelasi**

Uji korelasi digunakan untuk melihat hubungan antar variabel serta bagaimana bentuk dan juga korelasi yang terjadi antar kedua variabel tersebut (Rangkuti, 2017).

##### **3.6.1.4 Uji Analisis Regresi**

Uji analisis regresi digunakan untuk melihat prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya serta bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel tersebut (Rangkuti, 2017). Jenis teknik analisis regresi linier, adalah untuk mengetahui pengaruh antara satu variabel kepada variabel yang lainnya. Dari hasil analisis regresi linier tersebut akan didapatkan nilai  $F$  hitung yang akan dibandingkan dengan  $F$  tabel. Apabila nilai  $F$  hitung  $>$   $F$  tabel maka terdapat pengaruh dari variabel yang diteliti. Oleh sebab itu,  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Disamping itu, pengaruh antara kedua variabel dapat dilihat dengan cara lain yaitu dengan melihat nilai sig. Apabila nilai sig. lebih kecil dari nilai  $\alpha$  maka terdapat pengaruh.

Pada penelitian ini ingin mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet futsal pada usia remaja. Oleh sebab itu, persamaan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y : variabel yang diprediksi (*Peak Performance*)

X : Variabel Kepercayaan Diri

a : bilangan konstan (*Peak Performance*)

b : koefisien prediktor (Kepercayaan Diri)

### 3.6.2 Hipotesis Statistik

Ho :  $\mu = 0$

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja

Ha :  $\mu \neq 0$

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja.

Keterangan:

Ho : Hipotesis Nol

Ha : Hipotesis Alternatif

$\mu$  : Koefisien pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Gambaran Subyek Penelitian

Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini berjumlah 128 orang. Subyek yang digunakan tersebut dipilih berdasarkan karakteristik sampel penelitian, yaitu atlet futsal usia remaja. Berikut ini adalah gambaran karakteristik sampel penelitian.

##### 4.1.1 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

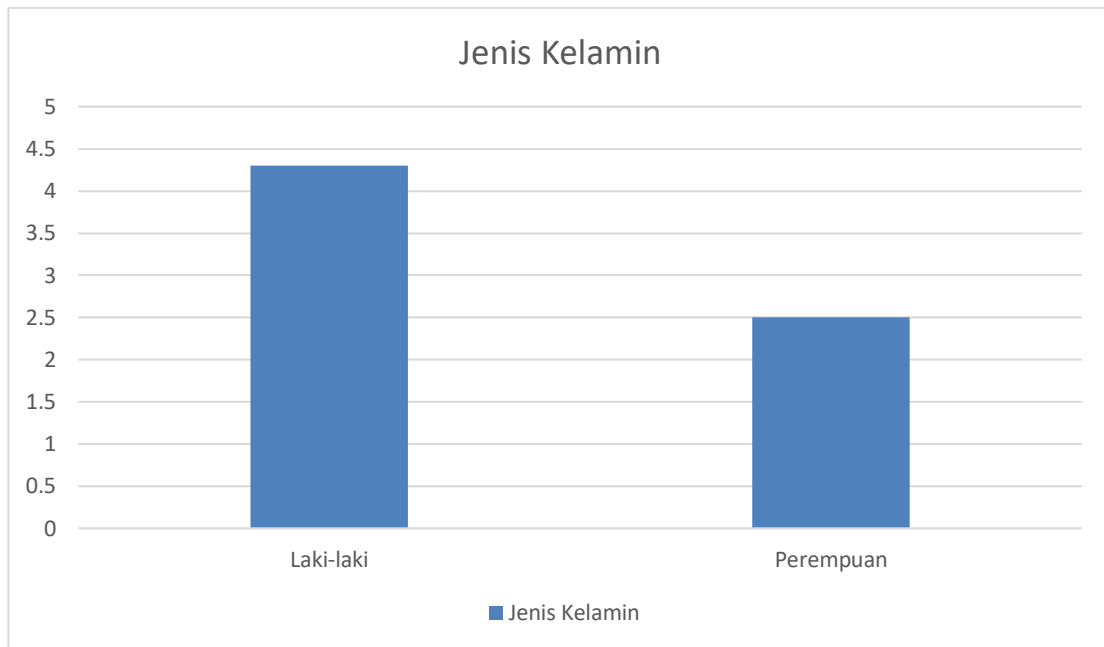
Berikut gambaran responden berdasarkan jenis kelamin. Dapat dilihat pada tabel 4.1.

**Tabel 4.1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
Laki-laki	108	84,4%
Perempuan	20	15,6%
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100%</b>

Sumber : *Microsoft Excel*

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah subyek penelitian sebanyak 86 terdiri atas 108 orang (84,4%) pria dan 20 orang (15,6%) wanita. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut:



**Gambar 4.1 Data Distribusi Jenis Kelamin Subyek Penelitian**

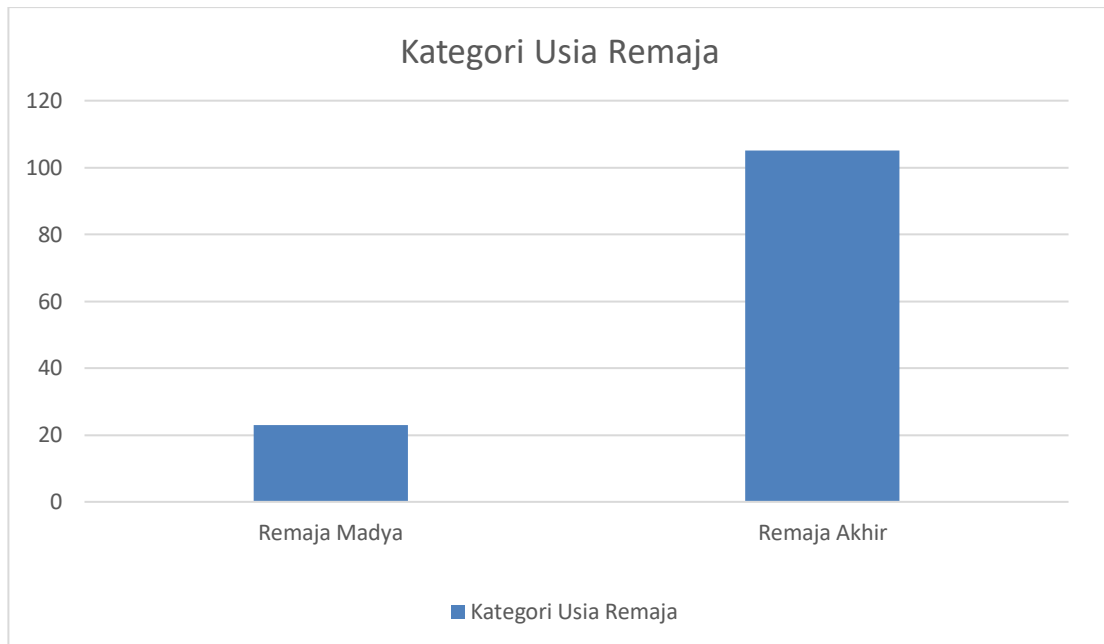
#### 4.1.2 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

Berikut gambaran responden yang terbagi berdasarkan tahapan perkembangan Steinberg (2002) yang membedakan remaja dalam tiga tahapan yaitu remaja awal (10 tahun-13 tahun), remaja madya (14 tahun-18 tahun) dan remaja akhir (19 tahun-22 tahun). Dapat dilihat pada tabel 4.2.

**Tabel 4.2 Data Distribusi Usia Subyek Penelitian**

Usia	N	Persentase
Remaja madya (14 tahun-18 tahun)	23	18%
Remaja akhir (19 tahun-22 tahun)	105	82%
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa jumlah subyek penelitian sebanyak 128 terdiri atas 23 orang (18%) usia remaja madya dan 105 orang (82%) usia remaja akhir. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.2 berikut:



**Gambar 4.2 Data Distribusi Usia Remaja Subyek Penelitian**

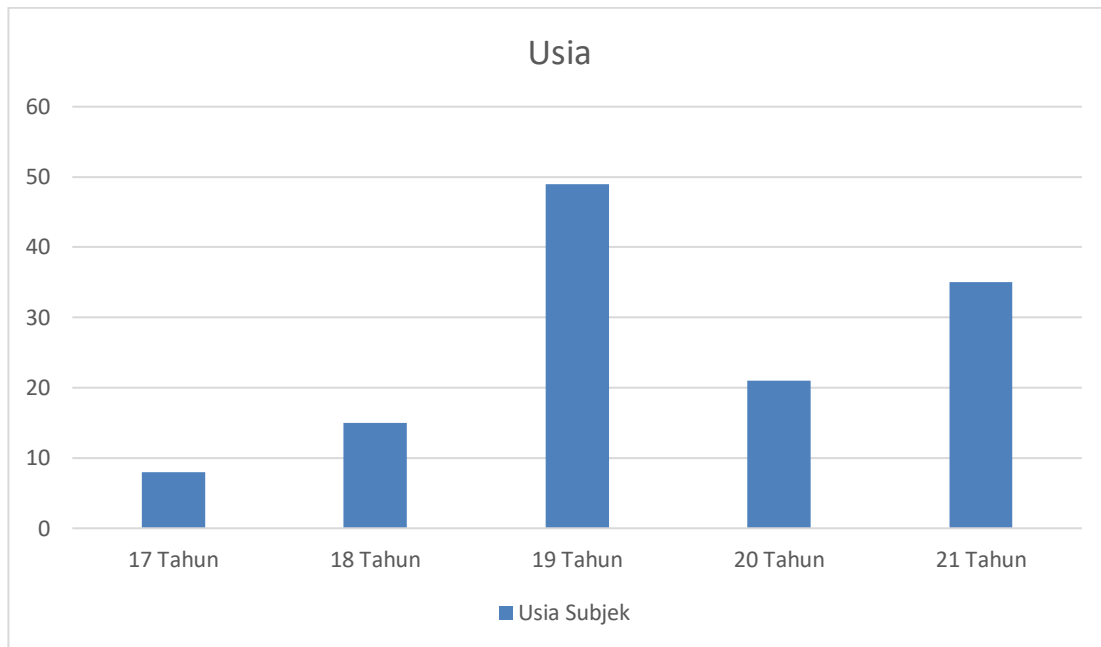
Gambaran spesifik subjek penelitian berdasarkan usia disajikan pada tabel 4.3 di bawah ini:

**Tabel 4.3 Distribusi Usia Subjek Penelitian**

<b>Usia</b>	<b>N</b>	<b>Presentase</b>
17	8	6,3%
18	15	11,7%
19	49	38,3%
20	21	16,4%
21	35	27,3%
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100%</b>

Sumber : *Microsoft Excel*

Berdasarkan data pada tabel 4.3 dapat disimpulkan bahwa jumlah subjek yang berusia 17 tahun berjumlah (8), 18 tahun berjumlah (15), 19 tahun berjumlah (49), 20 tahun berjumlah (21), dan yang berusia 21 tahun berjumlah (35). Dalam penelitian ini lebih banyak subjek yang berusia 19 tahun. Berikut ini adalah gambaran subjek berdasarkan usia yang disajikan dalam bentuk grafik:



**Gambar 4.3 Grafik Distribusi Berdasarkan Usia**

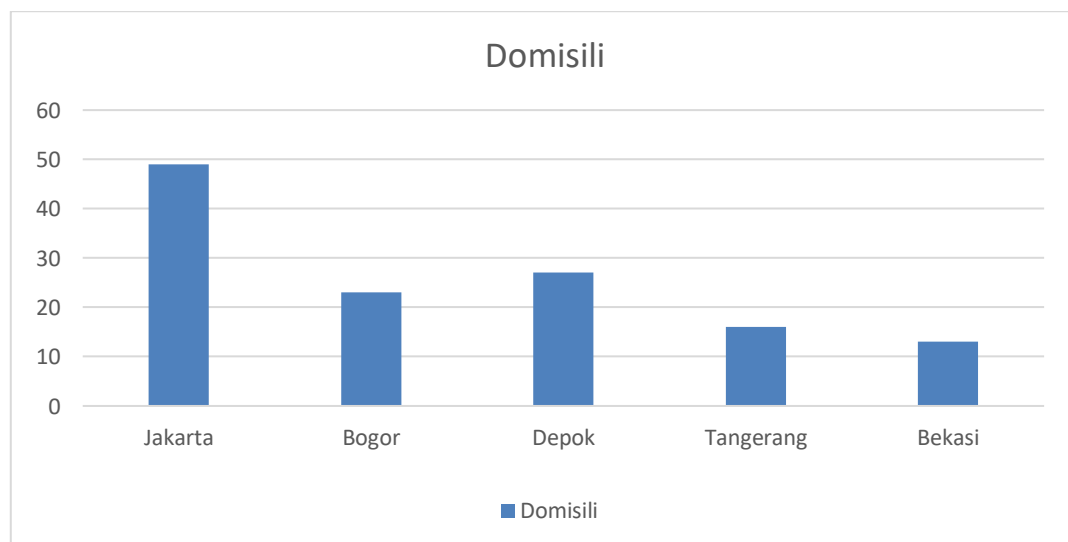
#### **4.1.3 Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Domisili**

Berikut gambaran responden penelitian yang berdasarkan Domisili dari subyek. Peneliti membatasi hanya domisili Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi dalam penyebaran data. Dapat dilihat pada tabel 4.4.

**Tabel 4.4 Data Distribusi Domisili Subyek Penelitian**

<b>Domisili</b>	<b>N</b>	<b>Persentase</b>
DKI Jakarta	49	38,3%
Bogor	23	18%
Depok	27	21,1%
Bekasi	16	12,5%
Tangerang	13	10,2%
<b>Total</b>	<b>128</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.4 dapat didapatkan bahwa domisili subyek penelitian terdiri dari 49 orang (38,3%) berdomisili di DKI Jakarta, 23 orang (18%) berdomisili di Bogor, 27 orang (21,1%) berdomisili di Depok, 16 orang (12,5%) berdomisili di Bekasi dan 13 orang (10,2%) berdomisili di Tangerang. Jika digambarkan melalui grafik dapat dilihat pada gambar 4.4 berikut:

**Gambar 4.4 Data Distribusi Domisili Subyek Penelitian**



## 4.2 Prosedur Penelitian

### 4.2.1 Persiapan Penelitian

Sebelum peneliti memulai penelitian ini, peneliti terlebih dahulu mencari fenomena yang terjadi dilingkungan sekitar peneliti. Subjek penelitian ini adalah atlet futsal usia remaja. Peneliti memilih fenomena ini karena tertarik oleh atlet futsal usia remaja ketika berlatih ataupun ketika bertanding di suatu turnamen. Beberapa atlet futsal usia remaja memiliki dinamikanya tersendiri jika dilihat dari aspek *peak performance* ataupun kepercayaan dirinya. *Peak performance* atlet futsal diusia remaja pun menjadi hal yang penting jika pelatih tidak memperhatikan dan melakukan penanganan yang baik dari segi psikis atlet tersebut.

Setelah peneliti menemukan permasalahan dan fenomenanya, peneliti mencari sumber-sumber dari berbagai tempat dan juga berbagai media seperti dari media cetak, online, dan lainnya untuk mendukung fenomena yang sedang terjadi pada atlet futsal. Selanjutnya peneliti menentukan variabel penelitian dari permasalahan dan fenomenanya. Kemudian peneliti berdiskusi dengan dosen pembimbing dan beberapa dosen yang memiliki pengetahuan di bidang olahraga mengenai fenomena yang sedang terjadi dan variabel yang akan diteliti. Pada akhirnya terpilih variabel yang tepat untuk diteliti yaitu kepercayaan diri dan *peak performance*.

Selanjutnya peneliti mencari literatur yang berhubungan dengan variabel kepercayaan diri dan *peak performance*. Untuk variabel persepsi kepercayaan diri, peneliti menggunakan literatur instrumen yang di buat oleh Raslanang (2017) dalam penelitian yang berjudul “*Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Club X*”. Setelah mendapatkan alat ukur *the State Sport Confidence Inventory* (SSCI) yang merupakan alat ukur kepercayaan diri dalam dunia olahraga, peneliti melakukan *expert judgement* kepada dua dosen psikologi yang ahli dalam bidang tersebut. Karena faktor bahasa dan kesesuaian terhadap subyek, dilakukan modifikasi pada alat ukur ini. Selanjutnya peneliti melakukan *expert judgement* kembali hingga alat ukur ini dapat digunakan.

Pada variabel *peak performance*, peneliti mengadaptasi instrumen yang dibuat oleh Fakhurri (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “*Pengaruh Kecemasan Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*”. Pembuatan instrumen ini berdasarkan dimensi dari teori *peak performance* Garfield dan Bennett (Satiadarma, 2000) yaitu: Mental rileks, Fisik rileks, Optimis, Terpusat pada kekinian, Berenergi tinggi, Kesadaran tinggi, Terkendali, Terseludang (terlindungi dari gangguan). Setelah mendapat izin dari Fakhurri, peneliti melakukan *expert judgement* kembali dengan salah satu ahli psikologi. Dari hasil tersebut, instrumen dapat digunakan dan perlu dimodifikasi untuk kebutuhan responden atlet futsal yang bermain sebagai pemain cadangan.

Setelah kedua variabel mendapatkan *expert judgement* peneliti melaksanakan tahap uji coba kepada alat ukur *Kepercayaan Diri dan Peak Performance*. Uji coba dilakukan di berbagai pertandingan futsal yang ber domisili masing-masing di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi.. Uji coba peneliti lakukan agar mengetahui reliabilitas dan validitas instrumen. Jumlah responden pada uji coba sebanyak 50 orang dengan total item pernyataan sebanyak 56 yang terdiri dari 43 item pernyataan *Peak Performance* dan 13 item pernyataan *Kepercayaan Diri*. Berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS versi 24, hasilnya terdapat 8 item pernyataan *Peak Performance* yang gugur, sedangkan untuk item pernyataan di variabel *Kepercayaan Diri* tidak ada item pernyataan yang gugur. Hingga instrumen final sebanyak 48 item pernyataan yang terdiri dari 13 item pernyataan *Kepercayaan Diri* dan 35 item pernyataan *Peak Performance*.

#### 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Dalam pengambilan data penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian dengan cara pemberian secara langsung. Hal ini dilakukan dengan alasan agar subjek yang didapat sesuai dengan karakteristik. Lalu setelah itu, disebarkan kepada atlet yang memenuhi karakteristik subyek penelitian dengan secara teratur agar pengisian ini dapat dipastikan terisi dengan sebenar-benarnya.

Proses pengambilan data tahap uji coba instrumen *peak performance* dan kepercayaan diri yang dilakukan peneliti dengan cara menyebarkan kepada 50 atlet futsal pada sebuah pertandingan di Gor Pasar Minggu pada tanggal 24 – 30 Mei 2019.

Penyebaran instrumen final dilaksanakan pada tanggal 4 sampai dengan 10 Juni 2019 menggunakan instrumen yang sudah dinyatakan valid pada tahap *expert judgement*. Sebelum melakukan pengambilan data final, peneliti meminta permohonan izin penelitian kepada ketua pelaksana dari pertandingan olahraga tersebut. Setelah permohonan izin yang diajukan peneliti mendapatkan persetujuan dari ketua event, kemudian peneliti menyebarkan kuisioner kepada atlet futsal di Gor Pasar Minggu tersebut. Subjek yang didapatkan selama uji final yaitu sebanyak 128 atlet futsal.

### 4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

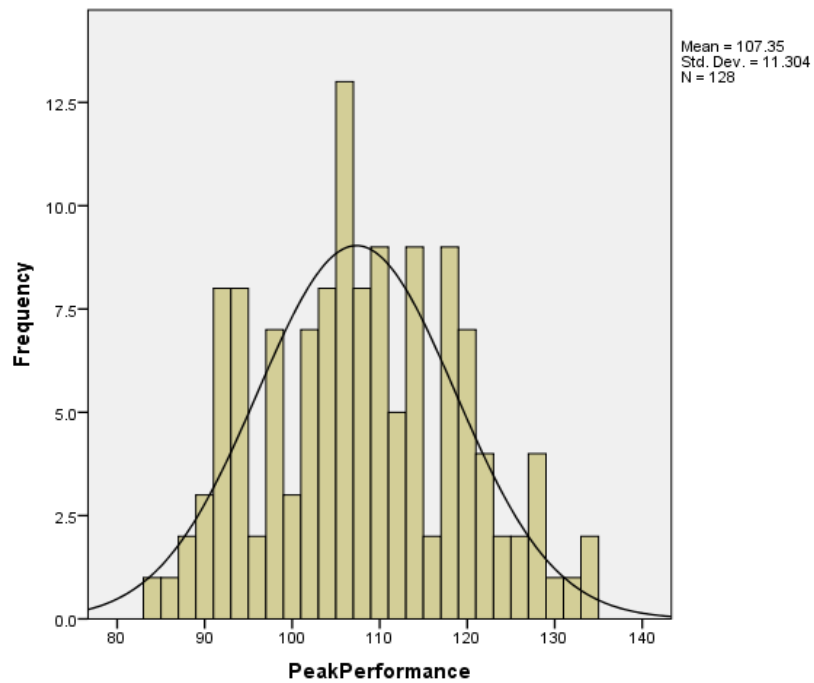
#### 4.3.1 Data Deskriptif *Peak Performance*

Variabel *peak performance* data diperoleh melalui pengisian kuisioner *peak performance*. Pada alat ukur tersebut terdapat 35 item pernyataan dan jumlah responden yang didapatkan peneliti berjumlah 128. Perhitungan skor menggunakan skor murni dari SPSS versi 24. Dari hasil pengambilan data didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Data Distribusi Deskriptif Data *Peak Performance***

Pengukuran	Nilai
Mean	107,35
Std. Error of Mean	0,99
Std Deviation	11,30
Variance	127,77
Range	49,00
Minimum	84,00
Maksimum	133,00
Sum	137,41

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa variabel *peak performance* memiliki mean 107,35, standar deviasi 11,30, varians 127,77, nilai minimum 84,00, nilai maksimum 133,00 dan range 49,00. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.5:



**Gambar 4.5 Data Deskriptif *Peak Performance***

#### **4.3.1.1 Kategorisasi *Peak Performance***

Kategorisasi peak performance terdiri dari dua skor kategori yaitu tinggi dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan hasil mean. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel *peak performance*:

Rendah jika :  $X < \text{Mean}$

$$X < 107,35$$

Tinggi jika :  $X \geq \text{Mean}$

$$X \geq 107,35$$

**Tabel 4.6 Kategorisasi Skor *Peak Performance***

<b>Keterangan</b>	<b>Skor</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Rendah	$X < 107,35$	63	49,2%
Tinggi	$X \geq 107,35$	65	50,8%
<b>Total</b>		<b>128</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, kategori rendah mempunyai frekuensi 63 responden dengan persentase 49,2% dan kategori tinggi mempunyai frekuensi 65 responden dengan persentase 50,8%. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran pada variabel terhadap *peak performance* lebih banyak pada kategori tinggi.

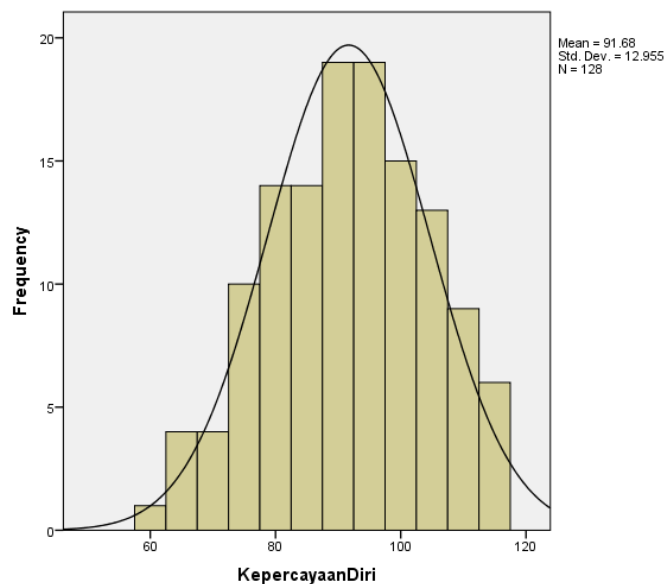
#### **4.3.2 Data Deskriptif Kepercayaan Diri**

Alat ukur *State Sport Confidence Inventory* (SSCI) dikembangkan oleh Vealey pada tahun 1986. Total butir pernyataan final sebanyak 13 item pernyataan yang diberikan kepada 128 responden. Perhitungan skor menggunakan skor murni dari SPSS 24. Dari hasil pengambilan data didapat hasil seperti pada tabel 4.9:

**Tabel 4.7 Data Distribusi Deskriptif Data Kepercayaan Diri**

Pengukuran	Nilai
Mean	91,68
Std Error of Mean	1,14
Median	92,00
Std Deviation	12,95
Variance	167,84
Range	57,00
Minimum	60,00
Maksimum	117,00
Sum	117,35

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa *State Sport Confidence Inventory* (SSCI) memiliki mean 91,67, std error of mean 1,14, median 92,00, std deviation 12,95, variance 167,84, range 57,00, minimum 60,00, maksimum 117,00 dan sum 117,35. Berikut grafik histogram dapat dilihat pada gambar 4.6:

**Gambar 4.6 Data Deskriptif Data Kepercayaan Diri**

#### 4.3.2.1 Kategorisasi Kepercayaan Diri

Kategorisasi kepercayaan diri terdiri dari dua skor kategori yaitu tinggi dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan hasil median. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel Kepercayaan Diri:

##### *Kepercayaan Diri*

Rendah jika :  $X < \text{Mean}$

$$X < 91,68$$

Tinggi jika :  $X \geq \text{Mean}$

$$X \geq 91,68$$

**Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri**

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 91,68$	54	43%
Tinggi	$X \geq 91,68$	74	57%
<b>Total</b>		<b>128</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, kategori rendah mempunyai frekuensi 54 responden dengan persentase 43% dan kategori tinggi mempunyai frekuensi 74 responden dengan persentase 57%. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran pada variabel kepercayaan diri lebih banyak pada kategori tinggi.



#### 4.3.3 Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini dilakukan pada variabel motivasi berprestasi dan kepercayaan diri . Uji normalitas dilakukan menggunakan *Chi-square*. Data diartikan berdistribusi normal apabila nilai sig (*p-value*) lebih besar dari taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) atau  $p > 0,05$ . Hasil pengujian normalitas variabel *peak performance* dan kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 4.13.

**Tabel 4.9 Uji Normalitas**

Variabel	P	A	Interpretasi
<i>Peak Performance</i>	0,055	0,05	Berdistribusi normal
Kepercayaan Diri	0,141	0,05	Berdistribusi normal

Berdasarkan pada tabel 4.9 dapat dilihat bahwa kedua variabel memiliki nilai sig (*p-value*) lebih besar daripada taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *peak performance* dan kepercayaan diri berdistribusi normal.

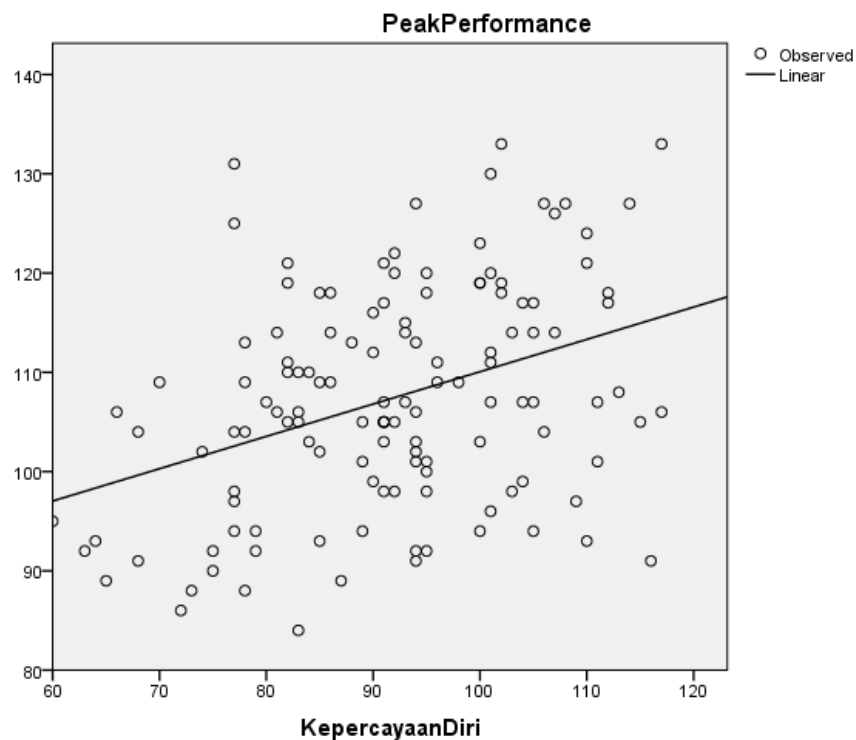
#### 4.3.4 Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk menguji hubungan antara variabel *peak performance* dan kepercayaan diri tergolong linear atau tidak. Asumsi linieritas harus terpenuhi terutama jika analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linier (Rangkuti, 2012). Kedua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai  $p < \alpha$ . Linieritas antar variabel *peak performance* dan kepercayaan diri dapat dilihat melalui tabel 4.10.

**Tabel 4.10 Uji Linieritas *Peak Performance* dan Kepercayaan Diri**

Variabel	P	A	Interpretasi
<i>Peak Performance</i>			
	0,000	0,05	Linier
Kepercayaan Diri			

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa variabel penelitian ini memiliki nilai  $p = 0,000$ . Artinya nilai P lebih kecil daripada  $\alpha$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel *peak performance* dan variabel kepercayaan diri memiliki hubungan yang linier. Linieritas kedua variabel juga dapat dilihat pada grafik berikut:

**Gambar 4.7 Linieritas *Peak Performance* Kepercayaan Diri**

#### 4.3.5 Uji Korelasi

Korelasi *pearson product moment* antar variabel *peak performance* dan kepercayaan diri memiliki koefisien korelasi lebih kecil daripada  $\alpha = 0,05$  yang artinya terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *peak performance* dengan kepercayaan diri. Dapat juga dilihat pada tabel 4.11:

**Tabel 4.11 Hasil Korelasi *Peak Performance* dan Kepercayaan Diri**

Variabel	P	A	Interpretasi
<i>Peak Performance</i>			
Kepercayaan Diri	0,000	0,05	Terdapat hubungan yang signifikan

#### 4.3.6 Uji Hipotesis

Pada penelitian ini pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi. Tujuan analisis regresi untuk mengetahui tujuan-tujuan penelitian yang belum tercapai dengan hanya uji korelasi saja. Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet.

Uji korelasi menunjukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *peak performance*, selanjutnya dilakukan analisis regresi untuk mengetahui bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel. Pengujian hipotesis tersebut tersebut dilakukan perhitungan dengan analisis regresi dua prediktor dengan menggunakan SPSS versi 24.

**Tabel 4.12 Uji Signifikansi**

<b>Model</b>	<b>dF</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Regression	1	20,399	0,000
Residual	126		
Total	127		

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri

b. Dependent Variable: *Peak Performance*

Kriteria Pengujian:

Ho ditolak jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan nilai  $p < 0,05$

Ho diterima jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  dan nilai  $p > 0,05$

Berdasarkan hasil analisis regresi pada tabel 4.12 diketahui bahwa  $F_{hitung}$  sebesar 20,399 dengan nilai  $p = 0,000$ . Jika nilai  $p$  dibandingkan dengan  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan  $p < \alpha$  yang berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Jika dibandingkan dengan menggunakan  $F_{hitung}$  20,399, hasil  $F_{tabel}$  sebesar 3,95 artinya  $F_{hitung} > F_{tabel}$ . Kesimpulannya adalah  $H_0$  ditolak, dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan antara *peak performance* dengan kepercayaan diri atlet futsal usia remaja.

**Tabel 4.13 Uji Model Summary**

<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjust R Square</b>
0,373 <sup>a</sup>	0,139	0,133

Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance*. Hasil Adjust R Square sebesar 0,133 yang berarti variabel kepercayaan diri memengaruhi variabel *peak performance* sebanyak 13,3% dan 86,7% dipengaruhi oleh faktor lain diluar kepercayaan diri.

**Tabel 4.14 Uji Persamaan Regresi**

Model	Unstandardized Coefficients		t	Sig
	B	Std. Error		
(Constant)	77,492	6,676	11,607	0,000
Kepercayaan Diri	0,326	0,072	4,517	0,000

Dependent Variable: *Peak Performance*

Berdasarkan tabel 4.14 dapat diketahui bahwa koefisien regresi variabel kepercayaan diri sebesar 0,326. Berdasarkan data diatas dapat ditentukan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 77,492 + 0,326 \text{ kepercayaan diri}$$

Interpretasinya adalah jika kepercayaan diri mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka *peak performance* naik sebesar 0,326.

#### 4.4 Pembahasan

Berdasarkan analisis regresi pada penelitian ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *peak performance*. Variabel kepercayaan diri dapat memengaruhi *peak performance* atlet sebanyak 13,3% dan 86,7% dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance*, yang berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri semakin tinggi pula *peak performance* pada atlet. Dapat dikatakan jika atlet memiliki kepercayaan diri yang baik maka atlet juga akan memiliki *peak performance* yang baik pula. Namun, jika atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang baik maka berpengaruh juga dengan menurunnya *peak performance* atlet. Rendahnya *peak performance* dapat mengakibatkan efek negatif pada atlet, seperti sering melakukan kesalahan dalam pertandingan, salah melakukan *passing* dan *shooting* yang merupakan hal dasar dalam futsal. Namun sebaliknya, jika atlet memiliki *peak performance* yang tinggi tentunya atlet dapat meminimalisir kesalahan kecil dalam suatu pertandingan.

Keterkaitan antara kepercayaan diri dan *peak performance* sebelumnya telah dibuktikan melalui penelitian skripsi yang dilakukan Mukhammad Sapta Winahyu pada tahun 2014 lalu. Dalam penelitiannya, Winahyu (2014) mencari bagaimana hubungan antara variabel kepercayaan diri dan variabel *peak performance* pada pemain sepak bola dan hasilnya kedua variabel tersebut memiliki hubungan. Hasil penelitian ini menguatkan variabel peneliti bahwa terdapat hubungan antara variabel kepercayaan diri dan *peak performance*.

Chon (dalam Williams, 2001) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *peak performance*. Salah satunya adalah mempunyai kepercayaan diri, atlet merasa dirinya dapat menampilkan penampilan terbaiknya seperti yang ia harapkan. Hal ini dikuatkan dengan hasil dari peneliti besarnya pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* dalam penelitian ini, yaitu 13,3%. Artinya kepercayaan diri memang diperlukan pada atlet futsal usia remaja untuk dapat meningkatkan *peak*

*performance*. Hal ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih agar memperhatikan kondisi psikis dari para atletnya. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi untuk para atlet futsal usia remaja agar mampu meningkatkan kepercayaan diri agar *peak performance* pun turut meningkat.

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada teknik sampling yang digunakan. Penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sehingga terdapat kesulitan dalam mencari responden untuk penelitian ini.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan serangkaian analisis yang telah dilakukan peneliti setelah menggunakan perhitungan SPSS versi 24, maka menghasilkan terdapatnya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* pada atlet futsal usia remaja sebesar 13,3%. Sedangkan sebanyak 86,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa *peak performance* dipengaruhi salah satunya oleh faktor kepercayaan diri sebesar 13,3%. Selain itu, pengujian statistik juga menunjukkan hasil bahwa variabel kepercayaan diri dapat memprediksi *peak performance* pada atlet futsal usia remaja. Apabila kepercayaan diri semakin tinggi maka *peak performance* atlet futsal usia remaja semakin tinggi.

#### **5.2 Implikasi**

Penelitian yang dilakukan ini memiliki implikasi untuk pengembangan kajian materi Psikologi Olahraga khususnya dalam olahraga futsal. Penelitian yang dilakukan adalah mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal usia remaja. Berdasarkan hasil yang didapat dari penelitian ini dapat dijadikan sebuah acuan pada klub-klub ataupun tim futsal terutama atlet futsal di usia remaja. Dengan peningkatan kepercayaan diri atlet tersebut, *peak performance* akan ikut naik dan membuat tujuan klub dapat tercapai dalam mencapai prestasi. Latihan dan persiapan yang lebih rutin bisa membantu meningkatkan *peak performance* seorang atlet dengan berbagai cara, seperti memberikan pelatihan yang menarik dan menantang, strategi yang *fresh*, mendorong atlet untuk tetap bertahan di kondisi apapun.



### 5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi diatas, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi masukan bermanfaat untuk pihak-pihak yang terkait:

#### 5.3.1 Atlet

Peneliti memberikan saran kepada atlet futsal usia remaja agar mereka dapat mempelajari gambaran tentang *peak performance* dan kepercayaan diri mereka sendiri. Dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *peak performance* atlet futsal usia reamaja. Oleh karena itu disarankan atlet mempunyai langkah konkret atau persiapan dan latihan rutin untuk menunjukan *peak performance* pada suatu pertandingan.

#### 5.3.2 Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan pelatih dapat memberikan pelatihan secara terstruktur dan rutin sebagai membangun kepercayaan diri seorang atlet untuk mencapai *peak performance* di suatu pertandingan.

#### 5.3.3 Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan menggunakan variabel lain yang memengaruhi *peak performance* seperti contohnya kecemasan sebelum bertanding, dukungan sosial dan lain lain. Penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk mengambil responden ditambahkan karakretistik atlet futsal seberapa lamanya dan barunya sebagai atlet futsal usia remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astriani, L. (2010). *Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Peak Performance Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Biddle. S.J.H., & Mutrie. N. (2001) *Psychology of Physical activity: Determinant, well-being and interventions, 2nd edition*. Routledge Co. Madison Avenue. New York
- Centi, P. J. 1995. *Mengapa rendah Diri*. Yogyakarta : Karnius.
- Cox, Richard H. (2012). *Sport Psychology: Concepts And Applications, Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill Compnies, Inc.
- Espejel, Antonio. P. (2013). *Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence In Pan American Gymnasts*. Science of Gymnastics Journal, Vol. 5 Issue 1:39-48.
- Fakhrurri, MI (2018). *Pengaruh Kecemasan Terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Garfield, C. A., & Bennet, H. Z. (1984). *Peak Performance Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes*. Los Angeles: Tarcher.
- Gunarsa, S.D, Setiadarma, M.P, & Soekasah, M.H.R. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan praktek*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S., Soekasah, M., Satiadarma, M.P. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2007). *The role of confidence in world class sport performance*. *Journal of Sport Sciences*, 27(1), 1185-1199)

- Hidayat, Zarli. (2015). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Peak Performance Pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3rd ed.). Human Kinetics, Inc.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Juuso, malmikare. 2011. *Self-esteem, anxiety and motivation – the effect of psychological factors on sport performance*. Thesis (publication). University of.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga - Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : Rosda.
- Komarudin (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Rosda, Jakarta.
- Koivula, Nathalie, Hassmen, & Fallby. J. (2002). Effects On Competitive Anxiety and Self-Comfidence. *Journal of Personality and Individual Differencess*, Vol. 32, 865-875.
- Kusumah, Wijaya.2011. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Indeks.
- Lauster, Peter .1999. *Tes Kepribadian*. Jakarta : Gaya Media Pratama.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group ampion.
- Mc Celland. (1987). *Human Motivation*. New York: Combridge University Press.
- Mujis, D. (2011). *Doing quantitative research in education with SPSS*. Thousands Oaks, CA: Sage Publications.
- Monks. (2009). *Adolescents Development*. New Jersey : Medical Journal.
- Neuman W. L. (2007). *Social Research Methods: Qualitative & Quantitative Approaches* (2ed). Boston: Allyn & Bacon.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2012). *Experience Human Development* (12th ed.).

New York: McGraw-Hill

Prambayu, AnjasmaraNur. (2017) *Hubungan Antara Self Efficacy dan Peak performance Pada Atlet Bulu Tangkis di Purwokerto*, Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Rangkuti, A.A. & Wahyuni, L.D. (2017). Modul Analisis Data Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory dan Item Response Theory (Rasch Model).

Raslanang. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Club X*. Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ (Skripsi). Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Sangadji, EM., & Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian; Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Andi.

Saranson. (1993). *Personality, an Objective Approach*. New York: John Wiley & Son.

Satiadarma, Montly P. 2000. Dasar – dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Sin, T. H .2017. Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. Jurnal Fokus Konseling , Volume 3, No. 2 (2017), 163-174.

Sarwono, S. W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Steinberg, L. (2002). *Adolescence* (6th ed). New York : McGraw-Hill.

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.

- Utama, Aji. (2015). *Hubungan antara Kecemasan dengan Peak Performance Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship 2015. Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kali jaga.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Giacobbi, P., & Garner-Holman, M. (1998). Sources of Sport-Confidence : Conceptualization and Instrument Development. *Journal of sport and exercise psychology*, 20, 54-80.
- Wang, Jin. (2010). Olympic Coaching Psychology: Winning Strategies For All Athletes. Soccer Journal Kennesaw State University, 48-50.
- Wibowo, K. A. (2017). Pengaruh Self Control dan Motivasi Diri terhadap Peak Performance Pemain PS.UNNES. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Williams, J. M., & Krane, V. (1993). *Psychological characteristics of peak performance*. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Williams, Jean. M. (2001). Personal Growth to Peak Performance. *Applied Sport Psychology*, 4th ed., 162-178. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.
- Winahyu, M. S. (2014). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penampilan Puncak Pemain Sepak Bola Arema Indonesia*. (Skripsi).
- Yulianto, I. (2006). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Berprestasi Kelas Internasional SMA N 1. Medan: Skripsi*.

## **LAMPIRAN**

### **Lampiran 1. Instrumen untuk Uji Validitas dan Realitas**

#### **PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Responden yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Iqbal Pratama

No. Registrasi : 1125151664

Adalah mahasiswa S-1 Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian skripsi mengenai “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Peak Performance* Atlet Futsal Usia Remaja”. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi yaitu dengan menyebarkan kuisioner kepada responden. Oleh sebab itu, saya mengharapkan kesediaan Atlet sekalian untuk mengisi kuisioner. Anda diminta untuk membaca petunjuk pengisian setiap ingin mengisi kuisioner. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Seluruh informasi yang Anda berikan sangat membantu penyelesaian studi dan dijamin kerahasiaannya.

Atas perhatian dan kerja samanya, saya mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 26 Juni 2019

Peneliti, Muhammad  
Iqbal Pratama

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_ Tahun

Jenis Kelamin : **Laki-laki / Perempuan** (\*coret yang tidak perlu)

Cabang Olahraga : \_\_\_\_\_

Menyatakan bahwa saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam hal ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia untuk mengisi jenis kuisioner dengan benar dan sejujur-jujurnya demi kepentingan penelitian.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan hanya untuk kepentingan penelitian.

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, \_\_\_\_\_ 2019

Responden, (\_\_\_\_\_)

## BAGIAN I

### Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

**STS** : Bila Anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.

**TS** : Bila Anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.

**S** : Bila Anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut.

**SS** : Bila Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut.

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

### Contoh :

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan			✓	



**-SELAMAT MENGERJAKAN-**

<b>No</b> •	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
1.	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
2.	Saat bertanding tubuh saya rileks				
3.	Permainan saya tidak sesuai dengan keinginan				
4.	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
5.	Saya ragu dengan kemampuan diri sendiri				
6.	Saya sulit untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
7.	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton				
8.	Saya sulit mengeluarkan kemampuan terbaik pada situasi terdesak				
9.	Saya sulit menampilkan performa terbaik				

10.	Saya merasa langsung dapat bersemangat dalam bertanding				
11.	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
12.	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat pertandingan berjalan sesuai keinginan				
<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
13.	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding				
14.	Saya bisa bermain lepas saat bertanding				
15.	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
16.	Teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
17.	Saya ragu dalam melakukan tendangan penalti				
18.	Saya dapat memberikan respon yang tepat terhadap situasi pertandingan				
19.	Saya bingung mengatur tempo permainan pada saat di lapangan				

20.	Saya merasakan lelah bahkan sebelum pertandingan dimulai				
21.	Pergerakan yang saya lakukan efektif tanpa ada kesalahan				
22.	Tubuh saya sangat sulit untuk bergerak sesuai keinginan saya				
23.	Pada saat di lapanga, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
24.	Saya yakin bisa menguasai jalannya pertandingan				
25.	Saya tidak akan melakukan kesalahan di dalam pertandingan				
26.	Saya percaya saya akan memenangkan pertandingan				
27.	Saat di lokasi pertandingan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
28.	Saya dapat bermain maksimum karena fisik dan psikis saya siap untuk bertanding				

29.	Saya melakukan pemanasan dengan benar agar siap dalam pertandingan				
30.	Saya mengeluarkan segenap kemampuan dalam pertandingan				
31.	Saya merasa bosan karena latihan yang terlalu sering				
32.	Saya dapat mengatur tempo permainan				
33.	Saya dapat mengkoordinasikan tim untuk menyerang dan bertahan				
<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
34.	Saya tidak bisa memahami arahan pelatih dari luar lapangan				
35.	Saya melakukan tendangan selalu dengan kaki terkuat saya				
36.	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan				
37.	Saya melakukan operan tanpa ada kesalahan				
38.	Tendangan yang saya lakukan tidak mengarah ke				

	gawang lawan				
39.	Gerakan saya cenderung tergesa-gesa				
40.	Saya merasakan lelah sebelum pertandingan				
41.	Stress membuat saya tidak fokus pada pertandingan				
42.	Lawan yang tangguh membuat saya cemas				
43.	Kondisi lapangan berpengaruh terhadap performa saya				

## LANJUT KE BAGIAN II

### BAGIAN II

Dalam kuesioner ini anda akan diberikan pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan aspek psikologi dalam olahraga. Setiap pernyataan memiliki 9 kemungkinan jawaban. Berikan penilaian pada satu pilihan dengan memberikan tanda checklist (✓) di dalam kotak pada salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia.

Keterangan pilihan jawaban:

- 1 : Sama sekali tidak setuju
- 2 : Sangat tidak setuju
- 3 : Tidak setuju
- 4 : Agak tidak setuju
- 5 : Netral
- 6 : Agak setuju
- 7 : Setuju
- 8 : Sangat setuju
- 9 : Sangat setuju sekali

Tidak ada jawaban yang “benar” atau “salah”. Semuanya tergantung pada pengalaman Anda masing-masing. Hal yang terbaik adalah menempatkan



6	Saya yakin dapat berkonsentrasi untuk memenangkan pertandingan									
7	Saya yakin bahwa saya mampu menampilkan skill bertahan yang sudah dipelajari dengan baik .									
8	Saya yakin dengan keputusan saya untuk membangun serangan pada saat pertandingan.									
9	Saya yakin dapat bertanding di bawah tekanan.									
10	Saya yakin dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan bertanding .									
11	Saya yakin mampu menaklukkan lawan yang memiliki catatan skor lebih baik pada pertandingan sebelumnya.									
12	Saya yakin pada kemampuan saya mesti sedang dalam kondisi yang sulit.									
13	Saya yakin mampu bangkit kembali ketika permainan saya sedang buruk.									

-SELESAI-



## Lampiran 2. Data Kasar (Excel) Uji Coba

### 2.1 Peak Performance

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2
2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	2	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	1	4	2	3	3	4	3	4	4	3	1	3	4	1	2	1	4	3	2	4	4	3
5	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	1	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	2
6	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	1	
7	4	4	2	3	1	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	1	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	
8	4	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	2	2	1	1	3	1	
9	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	
10	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	
11	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	1
12	3	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	
13	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	
14	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	
15	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2
16	2	3	1	2	2	2	3	1	2	4	3	2	2	2	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	1	2	3
17	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	3	1
18	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2
19	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	
20	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2
21	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	2	1	1	2	2	3	4	2
22	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	4	1	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	1	4	2	3	2	2	3	2	1	3	1
23	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
24	4	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	3	3	4	2	4	2
25	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	2	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	2	3
26	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2
27	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
29	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	1	3	3	2	3	3	4	2
30	3	3	1	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3
31	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	2	4	2	
32	3	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	
33	4	3	2	3	2	2	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3
34	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2
35	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
37	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4	3	4	4	1	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	1
38	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	1	3	1	2	1	1	1	4	2	
39	3	3	4	1	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2
40	4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	1	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	1	2	2	4	4	4	3	
41	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2
42	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	
43	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	1	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	1	2	1
44	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	
45	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4																					

## 2.2 Kepercayaan Diri

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	8	7	7	7	7	8	7	7	6	7	7	6	7
2	7	5	7	7	5	6	7	6	6	7	7	5	6
3	8	7	7	6	7	7	7	7	5	6	6	5	6
4	8	6	3	4	5	6	4	5	3	5	3	4	6
5	8	5	7	5	7	9	8	6	6	5	6	6	8
6	4	5	8	8	6	8	8	8	8	6	7	7	9
7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	8	7	7	8
8	4	2	5	3	8	7	2	4	7	2	3	5	2
9	6	7	8	9	8	9	9	8	9	9	8	8	8
10	7	5	7	5	7	7	7	7	7	5	3	2	1
11	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
12	8	8	8	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7
13	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
14	6	5	7	7	5	6	6	6	5	6	7	5	6
15	5	6	8	8	8	7	7	7	7	8	9	8	8
16	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
17	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	8	8	9
18	6	7	6	6	6	6	6	6	5	6	6	7	6
19	2	6	4	9	7	5	4	7	6	5	3	4	6
20	9	9	9	9	9	4	9	9	9	9	9	9	9
21	7	5	4	7	5	6	6	4	4	5	7	4	4
22	8	7	9	8	7	8	7	7	8	7	7	8	7
23	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
24	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	6	8	9
25	8	8	8	7	7	9	7	7	8	9	9	9	9
26	8	7	7	8	6	8	9	6	6	7	8	7	8
27	6	7	6	6	6	7	6	7	6	8	6	8	6
28	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	7	7	7
29	8	5	7	7	7	7	7	8	7	8	7	5	7
30	7	7	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7	7
31	7	6	7	8	7	6	8	7	5	5	5	5	5
32	8	7	7	7	7	7	8	7	7	8	7	7	7
33	6	7	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9
34	8	8	8	8	8	8	5	8	5	8	5	5	8
35	7	7	8	9	7	7	8	7	7	7	7	8	7
36	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8
37	9	9	9	9	7	9	9	8	9	9	9	9	9
38	9	8	9	8	7	8	6	8	7	8	7	7	8
39	8	5	8	8	8	8	8	5	5	8	5	5	8
40	7	5	6	5	7	8	8	6	5	5	5	7	8
41	8	6	8	8	7	8	7	8	5	6	8	7	9
42	8	7	7	8	7	8	8	8	7	6	7	8	7
43	2	6	2	2	6	6	4	7	8	9	4	6	4
44	8	8	7	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7
45	5	5	7	6	6	9	6	7	5	6	7	7	9
46	9	9	7	9	8	9	9	6	7	6	7	7	9
47	6	5	6	6	5	6	4	7	6	7	5	4	5
48	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	7	7
49	8	7	7	7	7	7	8	7	7	8	7	7	7
50	8	6	7	8	8	8	8	8	9	9	6	7	9

### Lampiran 3. Analisis Data Uji Coba Validitas dan Realibitas

#### 3.1 Peak Performance

Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Item1	3.32	.621	50
Item2	3.20	.535	50
Item3	2.82	.800	50
Item4	2.80	.639	50
Item5	3.18	.748	50
Item6	2.94	.620	50
Item7	3.44	.577	50
Item8	2.64	.776	50
Item9	2.88	.773	50
Item10	3.28	.607	50
Item11	2.86	.572	50
Item12	2.84	.650	50
Item13	3.08	.601	50
Item14	2.98	.553	50
Item15	3.48	.580	50
Item16	3.64	.525	50
Item17	2.90	.886	50
Item18	3.04	.450	50
Item19	2.80	.756	50
Item20	3.16	.710	50
Item21	2.38	.602	50
Item22	2.82	.691	50
Item23	3.22	.545	50
Item24	3.14	.639	50
Item25	2.42	.642	50
Item26	3.52	.505	50
Item27	3.34	.593	50
Item28	3.20	.639	50
Item29	3.38	.635	50
Item30	3.48	.544	50
Item31	3.34	.688	50
Item32	2.92	.566	50
Item33	3.04	.638	50
Item34	3.06	.767	50
Item35	3.24	.771	50
Item36	2.76	.771	50
Item37	2.30	.678	50
Item38	2.84	.792	50
Item39	2.76	.716	50
Item40	3.06	.767	50
Item41	2.20	.904	50
Item42	3.02	.795	50
Item43	2.14	.808	50

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	125.54	157.764	.454	.	.900
Item2	125.66	159.698	.388	.	.901
Item3	126.04	158.978	.278	.	.902
Item4	126.06	158.915	.366	.	.901
Item5	125.68	157.079	.405	.	.900
Item6	125.92	157.626	.464	.	.900
Item7	125.42	157.391	.518	.	.899
Item8	126.22	153.849	.560	.	.898
Item9	125.98	156.224	.435	.	.900
Item10	125.58	158.902	.389	.	.900
Item11	126.00	159.184	.396	.	.900
Item12	126.02	157.163	.469	.	.899
Item13	125.78	155.971	.593	.	.898
Item14	125.88	159.128	.415	.	.900
Item15	125.38	159.832	.345	.	.901
Item16	125.22	157.359	.576	.	.899
Item17	125.96	167.223	-.121	.	.909
Item18	125.82	160.640	.384	.	.901
Item19	126.06	152.833	.632	.	.897
Item20	125.70	157.765	.390	.	.900
Item21	126.48	167.928	-.196	.	.907
Item22	126.04	155.549	.534	.	.898
Item23	125.64	158.113	.497	.	.899
Item24	125.72	157.267	.471	.	.899
Item25	126.44	164.823	-.001	.	.905
Item26	125.34	158.392	.518	.	.899
Item27	125.52	155.847	.610	.	.898
Item28	125.66	155.821	.564	.	.898
Item29	125.48	153.806	.699	.	.897
Item30	125.38	156.853	.593	.	.898
Item31	125.52	156.214	.496	.	.899
Item32	125.94	158.098	.478	.	.900
Item33	125.82	153.702	.703	.	.897
Item34	125.80	154.735	.519	.	.899
Item35	125.62	163.261	.070	.	.905
Item36	126.10	154.418	.533	.	.898
Item37	126.56	163.476	.074	.	.904
Item38	126.02	154.551	.510	.	.899
Item39	126.10	152.704	.679	.	.896
Item40	125.80	152.367	.648	.	.897
Item41	126.66	161.331	.134	.	.905
Item42	125.84	155.974	.434	.	.900
Item43	126.72	165.063	-.024	.	.907

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.902	.910	43

### 3.2 Kepercayaan Diri

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Item1	7.20	1.591	50
Item2	6.68	1.477	50
Item3	7.10	1.529	50
Item4	7.18	1.574	50
Item5	7.04	1.106	50
Item6	7.40	1.212	50
Item7	7.08	1.576	50
Item8	7.06	1.185	50
Item9	6.74	1.454	50
Item10	7.02	1.505	50
Item11	6.62	1.602	50
Item12	6.62	1.576	50
Item13	7.08	1.782	50

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	83.62	182.159	.574	.934
Item2	84.14	178.409	.729	.929
Item3	83.72	174.002	.818	.926
Item4	83.64	176.766	.719	.929
Item5	83.78	189.196	.622	.932
Item6	83.42	189.473	.551	.934
Item7	83.74	174.523	.776	.927
Item8	83.76	184.635	.723	.930
Item9	84.08	182.606	.626	.932
Item10	83.80	179.633	.680	.930
Item11	84.20	173.551	.787	.927
Item12	84.20	175.020	.763	.927
Item13	83.74	171.421	.744	.928

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.935	13

#### **Lampiran 4. Instrumen Uji Final**

##### **PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Responden yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Iqbal Pratama

No. Registrasi : 1125151664

Adalah mahasiswa S-1 Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian skripsi mengenai “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Peak Performance* Atlet Futsal Usia Remaja”. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi yaitu dengan menyebarkan kuisioner kepada responden. Oleh sebab itu, saya mengharapkan kesediaan Atlet sekaligus untuk mengisi kuisioner. Anda diminta untuk membaca petunjuk pengisian setiap ingin mengisi kuisioner. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Seluruh informasi yang Anda berikan sangat membantu penyelesaian studi dan dijamin kerahasiaannya.

Atas perhatian dan kerja samanya, saya mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 26 Juni 2019

Peneliti, Muhammad Iqbal Pratama

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_ Tahun

Jenis Kelamin : **Laki-laki / Perempuan** (\*coret yang tidak perlu)

Cabang Olahraga : \_\_\_\_\_

Menyatakan bahwa saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam hal ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia untuk mengisi jenis kuisisioner dengan benar dan sejujurnya demi kepentingan penelitian
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan hanya untuk kepentingan penelitian.

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, \_\_\_\_\_ 2019

Responden, ( \_\_\_\_\_ )



## BAGIAN I

### Petunjuk Pengisian Skala

Berikut ini terdapat daftar pernyataan. Berilah tanda *checklist* (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan, perasaan dan pikiran Anda. Isilah kolom tersebut dengan cara memberi tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban yang telah tersedia, yaitu:

**STS** : Bila Anda **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.

**TS** : Bila Anda **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut.

**S** : Bila Anda **Setuju** dengan pernyataan tersebut.

**SS** : Bila Anda **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut.

Usahakan untuk mengerjakan dengan **teliti**, jangan sampai ada yang terlewat.

### Contoh :

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat bergerak sesuai dengan keinginan			✓	

**-SELAMAT MENGERJAKAN-**

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
1.	Saya dapat menikmati setiap jalannya pertandingan				
2.	Saat bertanding tubuh saya rileks				
3.	Permainan saya tidak sesuai dengan keinginan				
4.	Saya mampu menghadapi keadaan terdesak pada saat bertanding				
5.	Saya ragu dengan kemampuan diri sendiri				
6.	Saya sulit untuk beradaptasi dengan situasi pertandingan				
7.	Saya tetap fokus meskipun lapangan ramai penonton				
8.	Saya sulit menampilkan performa terbaik				
9.	Saya merasa langsung dapat bersemangat dalam bertanding				
10.	Saya dapat menentukan titik lemah lawan untuk memenangkan pertandingan				
11.	Saya merasa gerakan yang dilakukan saat				

	pertandingan berjalan sesuai keinginan				
No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
12.	Saya mampu mengontrol pergerakan saat bertanding				
13.	Saya bisa bermain lepas saat bertanding				
14.	Saya yakin akan menang dalam pertandingan				
15.	Teriakan penonton menjadikan saya semakin bersemangat				
16.	Saya dapat memberikan respon yang tepat terhadap situasi pertandingan				
17.	Saya bingung mengatur tempo permainan pada saat di lapangan				
18.	Saya merasakan lelah bahkan sebelum pertandingan dimulai				
19.	Tubuh saya sangat sulit untuk bergerak sesuai keinginan saya				
20.	Pada saat di lapanga, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
21.	Saya yakin bisa menguasai jalannya pertandingan				
22.	Saya percaya saya akan memenangkan pertandingan				
23.	Saat di lokasi pertandingan, pikiran saya tertuju pada pertandingan yang akan dijalani				
24.	Saya dapat bermain maksimum karena fisik dan psikis saya siap untuk bertanding				
25.	Saya melakukan pemanasan dengan benar agar siap dalam pertandingan				
26.	Saya mengeluarkan segenap kemampuan dalam pertandingan				
27.	Saya merasa bosan karena latihan yang terlalu sering				
28.	Saya dapat mengatur tempo permainan				
29.	Saya dapat mengkoordinasikan tim untuk menyerang dan bertahan				

<b>No</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>STS</b>	<b>TS</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>
30.	Saya tidak bisa memahami arahan pelatih dari luar lapangan				
31.	Saya tidak bisa memaksimalkan kemampuan dalam pertandingan				
32.	Tendangan yang saya lakukan tidak mengarah ke gawang lawan				
33.	Gerakan saya cenderung tergesa-gesa				
34.	Saya merasakan lelah sebelum pertandingan				
35.	Lawan yang tangguh membuat saya cemas				

## LANJUT KE BAGIAN II

### BAGIAN II

Dalam kuesioner ini anda akan diberikan pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan aspek psikologi dalam olahraga. Setiap pernyataan memiliki 9 kemungkinan jawaban. Berikan penilaian pada satu pilihan dengan memberikan tanda checklist (✓) di dalam kotak pada salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia.

Keterangan pilihan jawaban:

- 1 : Sama sekali tidak setuju
- 2 : Sangat tidak setuju
- 3 : Tidak setuju
- 4 : Agak tidak setuju
- 5 : Netral
- 6 : Agak setuju
- 7 : Setuju
- 8 : Sangat setuju
- 9 : Sangat setuju sekali

Tidak ada jawaban yang “benar” atau “salah”. Semuanya tergantung pada pengalaman Anda masing-masing. Hal yang terbaik adalah menempatkan jawaban yang sesuai dengan gambaran keadaan Anda. Pastikan Anda menjawab semuanya



	bertahan yang sudah dipelajari dengan baik .									
8	Saya yakin dengan keputusan saya untuk membangun serangan pada saat pertandingan.									
9	Saya yakin dapat bertanding di bawah tekanan.									
10	Saya yakin dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan bertanding .									
11	Saya yakin mampu menaklukkan lawan yang memiliki catatan skor lebih baik pada pertandingan sebelumnya.									
12	Saya yakin pada kemampuan saya mesti sedang dalam kondisi yang sulit.									
13	Saya yakin mampu bangkit kembali ketika permainan saya sedang buruk.									

-SELESAI-







### Kepercayaan Diri

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	7	7	8	5	6	6	6	5	6	6	5	7	7	81
2	9	7	8	7	7	7	7	7	6	8	8	7	9	82
3	7	8	7	7	6	7	9	8	7	8	7	7	7	101
4	7	7	7	6	6	7	6	7	8	6	7	7	7	90
5	7	7	9	9	8	7	7	8	7	7	7	5	5	93
6	7	9	9	7	5	7	8	7	7	8	7	8	9	82
7	9	7	9	9	7	8	9	7	8	9	8	8	8	106
8	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	8	7	82
9	8	6	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	9	90
10	9	9	9	9	9	9	9	9	6	8	9	6	9	110
11	9	7	8	6	8	8	6	8	8	8	8	8	9	101
12	9	9	9	9	6	7	7	7	7	7	8	6	7	91
13	9	8	7	7	8	8	9	8	8	8	8	7	7	75
14	1	4	5	2	6	2	4	8	3	7	9	4	5	60
15	5	5	5	7	5	1	9	6	4	6	4	2	5	64
16	9	6	9	9	5	9	7	3	7	5	3	6	7	85
17	1	2	3	4	6	7	9	8	7	6	5	3	2	63
18	9	9	9	8	6	7	7	8	9	9	8	8	8	105
19	9	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	116
20	8	5	8	8	7	8	7	5	7	8	9	7	6	85
21	8	7	9	8	7	9	8	7	8	8	8	6	9	102

22	7	8	9	9	9	8	7	8	9	8	7	6	7	102
23	8	8	9	9	6	9	7	5	9	9	9	8	7	103
24	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	8	91
25	9	6	9	9	8	9	9	8	8	9	8	9	9	110
26	7	6	6	7	7	6	5	6	5	6	7	7	5	80
27	7	4	7	8	7	6	7	8	8	7	4	5	6	84
28	7	7	8	8	7	7	7	7	8	8	7	7	7	95
29	7	6	7	6	5	6	7	5	6	6	7	5	6	79
30	9	5	5	7	7	8	4	7	7	6	6	9	9	89
31	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	6	6	77
32	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	117
33	9	9	9	9	9	9	9	8	9	9	9	8	9	115
34	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	7	86
35	6	7	8	6	7	6	7	8	9	8	7	8	9	92
36	5	5	5	5	5	5	7	7	5	7	7	7	7	77
37	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	113
38	7	6	6	5	5	6	6	6	5	7	6	5	8	78
39	7	7	8	7	7	8	7	7	6	7	6	6	6	89
40	7	6	6	5	4	5	8	5	3	7	7	7	5	75
41	8	7	9	8	8	9	7	7	7	8	7	8	8	101
42	8	7	7	7	8	9	9	8	8	7	7	7	7	94
43	8	9	7	9	7	8	7	8	8	9	8	9	8	105

44	8	7	8	7	8	6	6	7	8	7	7	8	7	82
45	8	7	7	8	7	8	8	8	8	7	6	7	8	78
46	8	7	9	8	8	7	9	8	9	8	8	7	9	105
47	8	8	9	9	7	7	6	8	7	8	8	8	8	101
48	9	8	9	9	9	9	8	7	8	8	9	9	9	111
49	8	7	7	7	7	8	7	7	6	7	7	6	7	91
50	7	5	7	7	5	6	7	6	6	7	7	5	6	81
51	8	7	7	6	7	7	7	7	5	6	6	5	6	84
52	8	6	3	4	5	6	4	5	3	5	3	4	6	78
53	8	5	7	5	7	9	8	6	6	5	6	6	8	86
54	8	5	8	8	6	8	8	8	8	6	7	7	9	77
55	7	7	7	8	8	7	7	7	7	8	7	7	8	87
56	4	2	5	3	8	7	2	4	7	2	3	5	2	77
57	6	7	8	9	8	9	9	8	9	9	8	8	8	106
58	7	5	7	5	7	7	7	7	7	5	3	2	1	70
59	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	117
60	8	8	8	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	95
61	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	91
62	6	5	7	7	5	6	6	6	5	6	7	5	6	77
63	5	6	8	8	8	7	7	7	7	8	9	8	8	78
64	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65
65	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	8	8	9	112

66	6	7	6	6	6	6	6	6	5	6	6	7	6	79
67	2	6	4	9	7	5	4	7	6	5	3	4	6	68
68	9	9	9	9	9	4	9	9	9	9	9	9	9	112
69	7	5	4	7	5	6	6	4	4	5	7	4	4	68
70	8	7	9	8	7	8	7	7	8	7	7	8	7	83
71	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	91
72	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	6	8	9	100
73	8	8	8	7	7	9	7	7	8	9	9	9	9	105
74	8	7	7	8	6	8	9	6	6	7	8	7	8	95
75	6	7	6	6	6	7	6	7	6	8	6	8	6	85
76	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	7	7	7	83
77	8	5	7	7	7	7	7	8	7	8	7	5	7	83
78	7	7	8	8	8	8	8	8	7	8	8	7	7	83
79	7	6	7	8	7	6	8	7	5	5	5	5	5	86
80	8	7	7	7	7	7	8	7	7	8	7	7	7	94
81	6	7	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	111
82	8	8	8	8	8	8	5	8	5	8	5	5	8	92
83	7	7	8	9	7	7	8	7	7	7	7	8	7	96
84	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	103
85	9	9	9	9	7	9	9	8	9	9	9	9	9	114
86	9	8	9	8	7	8	6	8	7	8	7	7	8	100
87	8	5	8	8	8	8	8	5	5	8	5	5	8	89

88	7	5	6	5	7	8	8	6	5	5	5	7	8	82
89	8	6	8	8	7	8	7	8	5	6	8	7	9	95
90	8	7	7	8	7	8	8	8	7	6	7	8	7	100
91	2	6	2	2	6	6	4	7	8	9	4	6	4	66
92	8	8	7	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7	96
93	5	5	7	6	6	9	6	7	5	6	7	7	9	85
94	9	9	7	9	8	9	9	6	7	6	7	7	9	102
95	6	5	6	6	5	6	4	7	6	7	5	4	5	72
96	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	7	7	7	110
97	8	7	7	7	7	7	8	7	7	8	7	7	7	94
98	8	6	7	8	8	8	8	8	9	9	6	7	9	101
99	6	9	9	9	9	9	8	7	6	7	8	9	8	104
100	7	6	7	8	8	7	7	7	8	8	7	6	7	93
101	7	5	7	7	4	6	7	4	3	5	6	6	6	73
102	7	7	8	7	8	7	7	7	7	8	9	7	9	94
103	9	9	9	7	6	7	7	6	5	7	8	9	9	98
104	6	7	7	6	6	7	8	7	6	7	8	7	6	88
105	6	7	7	6	6	6	6	7	9	9	7	8	8	92
106	8	7	6	7	8	6	8	6	7	8	9	7	8	95
107	5	6	7	7	7	8	7	6	7	7	8	7	8	90
108	9	6	6	7	8	9	7	7	8	8	9	8	9	101
109	9	6	7	8	9	1	3	2	6	4	7	6	9	77

110	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	91
111	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	104
112	9	9	7	7	9	9	9	9	7	7	9	9	9	109
113	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	6	6	108
114	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	93
115	7	7	7	7	7	8	7	7	7	7	6	7	7	91
116	7	5	9	7	8	9	9	7	9	9	5	7	9	100
117	7	8	9	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	100
118	6	4	5	7	7	6	6	7	4	6	6	5	5	74
119	7	7	8	8	8	8	7	7	8	8	7	6	8	94
120	7	6	8	8	7	7	8	7	6	7	7	7	7	92
121	9	7	9	9	8	9	8	7	7	8	8	9	9	107
122	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	91
123	8	5	7	8	8	8	7	7	8	7	6	7	8	94
124	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	104
125	8	8	7	9	9	9	8	9	9	8	8	7	8	107
126	7	8	8	8	8	7	8	6	6	6	7	7	8	94
127	7	7	7	6	8	7	7	8	8	7	8	9	7	94
128	7	5	6	5	4	6	5	7	7	6	4	5	5	95



## Lampiran 6. Data Deskriptif

### Variabel

#### Peak Performance

Statistics		
PeakPerformance		
N	Valid	128
	Missing	0
Mean		107.53
Std. Error of Mean		.982
Median		107.00
Mode		105
Std. Deviation		11.113
Variance		123.495
Range		49
Minimum		84
Maximum		133
Sum		13764

#### Kepercayaan Diri

Statistics		
Kepercayaan Diri		
N	Valid	128
	Missing	0
Mean		91.68
Std. Error of Mean		1.145
Median		92.00
Mode		91 <sup>a</sup>
Std. Deviation		12.955
Variance		167.841
Range		57
Minimum		60
Maximum		117
Sum		11735

## Lampiran 7. Uji Normalitas

### Chi-Square Test

Kepercayaan Diri			
	Observed N	Expected N	Residual
60.00	1	2.6	-1.6
63.00	1	2.6	-1.6
64.00	1	2.6	-1.6
65.00	1	2.6	-1.6
66.00	1	2.6	-1.6
68.00	2	2.6	-.6
70.00	1	2.6	-1.6
72.00	1	2.6	-1.6
73.00	1	2.6	-1.6
74.00	1	2.6	-1.6
75.00	2	2.6	-.6
77.00	6	2.6	3.4
78.00	4	2.6	1.4
79.00	2	2.6	-.6
80.00	1	2.6	-1.6
81.00	2	2.6	-.6
82.00	5	2.6	2.4
83.00	4	2.6	1.4
84.00	2	2.6	-.6
85.00	4	2.6	1.4
86.00	3	2.6	.4
87.00	1	2.6	-1.6
88.00	1	2.6	-1.6
89.00	3	2.6	.4
90.00	3	2.6	.4
91.00	8	2.6	5.4

92.00	4	2.6	1.4
93.00	3	2.6	.4
94.00	8	2.6	5.4
95.00	6	2.6	3.4
96.00	2	2.6	-.6
98.00	1	2.6	-1.6
100.00	5	2.6	2.4
101.00	6	2.6	3.4
102.00	3	2.6	.4
103.00	2	2.6	-.6
104.00	3	2.6	.4
105.00	4	2.6	1.4
106.00	2	2.6	-.6
107.00	2	2.6	-.6
108.00	1	2.6	-1.6
109.00	1	2.6	-1.6
110.00	3	2.6	.4
111.00	2	2.6	-.6
112.00	2	2.6	-.6
113.00	1	2.6	-1.6
114.00	1	2.6	-1.6
115.00	1	2.6	-1.6
116.00	1	2.6	-1.6
117.00	2	2.6	-.6
Total	128		

**Peak Performance**

	Observed N	Expected N	Residual
84.00	1	2.8	-1.8
86.00	1	2.8	-1.8
88.00	2	2.8	-.8
89.00	2	2.8	-.8
90.00	1	2.8	-1.8
91.00	3	2.8	.2
92.00	5	2.8	2.2
93.00	3	2.8	.2
94.00	5	2.8	2.2
95.00	1	2.8	-1.8
96.00	1	2.8	-1.8
97.00	2	2.8	-.8
98.00	5	2.8	2.2
99.00	2	2.8	-.8
100.00	1	2.8	-1.8
101.00	4	2.8	1.2
102.00	3	2.8	.2
103.00	4	2.8	1.2
104.00	4	2.8	1.2
105.00	8	2.8	5.2
106.00	5	2.8	2.2
107.00	7	2.8	4.2
108.00	1	2.8	-1.8
109.00	6	2.8	3.2
110.00	3	2.8	.2
111.00	3	2.8	.2
112.00	2	2.8	-.8
113.00	3	2.8	.2
114.00	6	2.8	3.2
115.00	1	2.8	-1.8
116.00	1	2.8	-1.8
117.00	4	2.8	1.2

118.00	5	2.8	2.2
119.00	4	2.8	1.2
120.00	3	2.8	.2
121.00	3	2.8	.2
122.00	1	2.8	-1.8
123.00	1	2.8	-1.8
124.00	1	2.8	-1.8
125.00	1	2.8	-1.8
126.00	1	2.8	-1.8
127.00	4	2.8	1.2
130.00	1	2.8	-1.8
131.00	1	2.8	-1.8
133.00	2	2.8	-.8
Total	128		

### Test Statistics

	KD	PP
Chi-Square	65.750 <sup>a</sup>	54.109 <sup>b</sup>
Df	49	44
Asymp. Sig.	.055	.141

a. 50 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.6.

b. 45 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.8.

## Lampiran 8. Uji Linieritas

### Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: PeakPerformance

Equation	R Square	Model Summary				Parameter Estimates	
		F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.139	20.399	1	126	.000	77.492	.326

The independent variable is KepercayaanDiri.

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PP * KD	Between Groups	(Combined)	7503.763	49	153.138	1.369	.106
		Linearity	2261.091	1	2261.091	20.217	.000
		Deviation from Linearity	5242.672	48	109.222	.977	.528
	Within Groups		8723.417	78	111.839		
	Total		16227.180	127			

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PP * KD	.373	.139	.680	.462

## Lampiran 9. Uji Hipotesis

### Correlations

		KD	PP
KD	Pearson Correlation	1	.373**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	128	128
PP	Pearson Correlation	.373**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	128	128

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.373 <sup>a</sup>	.139	.133	10.52815

a. Predictors: (Constant), KD

## 9. 1 Uji Signifikan Keseluruhan

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2261.091	1	2261.091	20.399	.000 <sup>b</sup>
	Residual	13966.089	126	110.842		
	Total	16227.180	127			

a. Dependent Variable: PP

b. Predictors: (Constant), KD

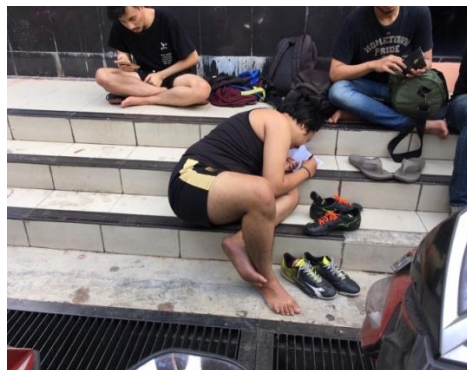
## 9.2 Persamaan Regresi

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	77.492	6.676		11.607	.000
	KD	.326	.072	.373	4.517	.000

a. Dependent Variable: PeakPerformance

### Lampiran 10. Foto







## RIWAYAR HIDUP PENELITI



**Muhammad Iqbal Pratama**, dilahirkan di Jakarta pada tanggal 9 Juli 1997. Peneliti merupakan anak pertama dari 3 bersaudara dari ayah yang bernama Syaepuddin dan Ibu Ana Diana. Pendidikan formal yang ditempuh peneliti dimulai di TK Serumpun Jakarta pada tahun 2002-2003, dilanjutkan di SDN 03 Pagi Jakarta pada tahun 2003-2009.

Setelah itu melanjutkan pendidikan di SMPN 157 Jakarta pada tahun 2009-2012 dan di SMA Budhiwarman 1 Jakarta pada tahun 2012-2013 setelah itu pindah ke SMA 113 Jakarta pada tahun 2013-2015. Kemudian pada tahun 2015 melanjutkan pendidikan jenjang S1 Psikologi di Universitas Negeri Jakarta melalui jalur SNMPTN (Undangan).

Penulis melakukan program Praktek Kerja Psikologi selama 1 bulan pada tahun 2018 di PT Circleka Indonesia Utama. Peneliti melakukan Praktek Kerja Psikologi di bagian Rekrutmen Regional Office Circleka Indonesia Utama. Kontak yang dapat dihubungi melalui email [Iqbalpratama4444@gmail.com](mailto:Iqbalpratama4444@gmail.com).